

CORSO ALPINISMO SU ROCCIA

È un corso di alpinismo su roccia di livello avanzato dove risultano necessarie confidenza con l'ambiente alpino e buona preparazione fisica, pur non essendo richieste esperienze precedenti nell'attività specifica.

TEORIA

Mercoledì 8 maggio sede CAI Forlì

Presentazione corso, comprensione dell'attività, illustrazione materiali

Mercoledì 15 maggio palestra indoor

Tecnica di movimento, valutazione abilità motorie degli allievi

Mercoledì 22 maggio palestra indoor

Uso dell'imbracatura, nodi utilizzati, illustrazione del procedimento della cordata

Mercoledì 29 maggio sede CAI Forlì

Ancoraggi, soste, catena di sicurezza

Mercoledì 5 giugno sede CAI Forlì

Storia dell'alpinismo

Sabato 8 giugno la sera in rifugio

Preparazione della salita in ambiente alpino, lettura delle relazioni, valutazione delle difficoltà

Sabato 15 giugno la sera in rifugio

Allerta dei soccorsi e primo intervento

Martedì 18 giugno località da definire

Briefing di fine corso, consegna attestati e cena conclusiva

Direttore INA Mauro Cappelli 335 582 8490 –

maurocapp960@gmail.com

Vice Direttore SEZ Arturo Dapporto 338 892 9117 –

arturo.dapporto@gmail.com

Quota di iscrizione € 350,00

Numero max partecipanti 18

PRATICA

Sabato 25 maggio Falesia Balza della Penna

Scalata su monotiri e assicurazione al primo di cordata.

Esercitazione con chiodi, martello, friends, nuts.

Venerdì 7, sabato 8 e domenica 9 giugno

Dolomiti Catinaccio, rifugio Roda di Vael

Salite di più tiri in ambiente alpino.

Discesa in corda doppia.

Sabato 15, domenica 16 giugno Dolomiti Pale di San Martino Rifugio Treviso

Salite di più tiri in ambiente alpino

