

## PROGRAMMA

- Martedì 10 Marzo: Presentazione del corso e raccolta domande di ammissione
- Giovedì 19 Marzo: Equipaggiamento per il corso e caratteristiche tecniche dei materiali
- Mercoledì 25 Marzo: Principali nodi e legature
- Giovedì 2 Aprile: Progressione della cordata
- Mercoledì 8 Aprile: La catena di assicurazione
- Giovedì 16 Aprile: Le soste in parete
- Mercoledì 22 Aprile: Caratteristiche tecniche dei materiali
- Mercoledì 29 Aprile: Tecnica di arrampicata 1 (palestra di arrampicata)
- Mercoledì 6 Maggio: Tecniche di assicurazione
- Weekend 9-10 Maggio | Uscita pratica: primi passi in falesia e su vie multipitch
- Martedì 12 Maggio: Storia dell'alpinismo
- Mercoledì 20 Maggio: Tecnica di arrampicata 2 (palestra di arrampicata)
- Weekend 23-24 Maggio | Uscita pratica in ambiente di media montagna
- Mercoledì 27 Maggio: Allenamento e preparazione fisica
- Giovedì 4 Giugno: Preparazione di una salita
- Weekend 6-7 Giugno | Uscita pratica in ambiente di media montagna
- Mercoledì 10 Giugno: Geologia
- Martedì 16 Giugno: Meteorologia
- Mercoledì 17 Giugno: Nozioni di primo soccorso sanitario
- Weekend 20-21 Giugno | Uscita pratica in ambiente di media/alta montagna
- Martedì 23 Giugno: Soccorso alpino
- Mercoledì 24 Giugno: Tecniche di assicurazione 2
- Martedì 30 Giugno: Topografia e orientamento
- Weekend 4-5 Luglio | Uscita pratica in ambiente di alta montagna
- Mercoledì 15 Luglio: Festa di fine corso

Il Corso è aperto a tutti, anche ai principianti, purché in possesso di un ottimo allenamento fisico. Per frequentare il Corso sono richieste l'iscrizione al CAI, che potrà essere realizzata anche presso la SEM, la partecipazione regolare a tutte le lezioni teoriche e le esercitazioni pratiche. Sarà obbligatoria un'attrezzatura personale minima (casco, imbrago, scarpette...) per il cui acquisto si consiglia di attendere i suggerimenti che verranno forniti durante la prima lezione.

La presentazione del corso sarà il giorno martedì 10 marzo 2020 alle ore 21 presso la sede CAI-SEM, Piazza Coriolano, 2 - 20154 Milano - (MM5 Cenisio)

Le domande di ammissione potranno essere compilate già a partire da 30 giorni prima di tale data con un semplice accesso al sito della SEM - seguendo le facili indicazioni - oppure durante la serata stessa. Nel caso in cui le richieste fossero superiori alla capacità ricettiva e gestionale di un corso Roccia, l'accettazione avverrà ad insindacabile giudizio della Direzione.

La quota di iscrizione è di 320 €

Per ulteriori dettagli consultare la pagina dedicata sul sito:

www.caisem.org - click su Silvio Saglio -