

4° CORSO BASE DI ALPINISMO -ANNO 2003-

- P R O G R A M M A -

- **MER 05 MARZO**
TEORICA: Presentazione del corso. Storia dell'alpinismo. Equipaggiamento e materiali.
- **MER 12 MARZO**
TEORICA: Video introduttivo sulle tecniche di arrampicata. Modi di legarsi. Principali nodi.
- **DOM 16 MARZO**
PRATICA: Tarcento. Tecniche di arrampicata. Ripasso nodi.
- **MER 19 MARZO**
TEORICA: La catena di assicurazione.
- **DOM 23 MARZO**
PRATICA: Gemona. Tecniche di arrampicata. Ripasso nodi.
- **MER 26 MARZO**
TEORICA: Costruzione di una sosta. Ancoraggi.
- **DOM 30 MARZO**
PRATICA: Val Rosandra. Soste con chiodi, nuts e friends. Ancoraggi.
- **MER 02 APRILE**
TEORICA: Nozioni di meteorologia.
- **DOM 06 APRILE**
PRATICA: Doberdò. Discesa in corda doppia. Stesura di una corda fissa. Equipaggiamento ferrata.
- **MER 09 APRILE**
TEORICA: Nozioni di topografia e orientamento.
- **DOM 13 APRILE**
PRATICA: Gemona (M.Glemina). Automatismi di cordata su vie lunghe.

- U S C I T A F I N A L E I N M O N T A G N A -

In caso di mal tempo le uscite domenicali verranno rinviate.

- Per partecipare al CORSO ROCCIA 2003 è necessario essere iscritti al Club Alpino Italiano.
- Le lezioni teoriche verranno svolte nella **nostra sede sociale in via Garibaldi n° 18 alle ore 21.00** e si ricorda che sono **APERTE A TUTTI I SOCI**.

Il costo del corso è di euro 120,00 e include:

- Assicurazione personale per le uscite pratiche.
- Dispensa riassuntiva degli argomenti trattati.
- Uso del materiale tecnico e didattico.
- Partecipazione alle uscite pratiche e alle lezioni teoriche.

- Il materiale alpinistico quale CORDA, CHIODI, NUTS, RINVII etc. viene fornito dalla sezione.
- Il materiale personale quale IMBRACATURA BASSA E CASCO è a carico dell'allievo.

CAI CERVIGNANO via Garibaldi 18 - Tel. e fax 0431-30283

www.caicervignano.it

info@caicervignano.it