

XLVII° Corso di alpinismo – Anno 2003

anno nuovo, "corso" nuovo. Ma non soltanto una nuova edizione di una formula secondo una tradizione consolidata. Come tutti gli anni, data la continua voglia di mettersi in discussione da parte degli istruttori, la nuova edizione ha alcune novità mirate, nel tentativo di offrire agli appassionati qualcosa di sempre attuale ed innovativo. Quest'anno sono una crescente attenzione agli aspetti atletici e di preparazione alla tecnica di arrampicata, che si manifesta nelle tre serate in palestra di arrampicata artificiale, ma anche un'enfasi sull'esperienza pratica su terreno di "montagna", che si manifesta nelle due uscite finali, limitando all'indispensabile le uscite in palestre di bassa quota, che riteniamo un poco limitate nel tipo di esperienza trasmessa.

Comunque sempre un corso rivolto a trasmettere da amici a sempre nuovi amici una passione per un'attività, l'alpinismo, che per tutti noi è stata ed è importante.

Per chi non conoscesse lo spirito di questo corso e del nostro modo di fare alpinismo, o volesse semplicemente

Direttore : **Livio Visintini** I.A.

Vicedirettori : **Silvano Macchi** I.A.

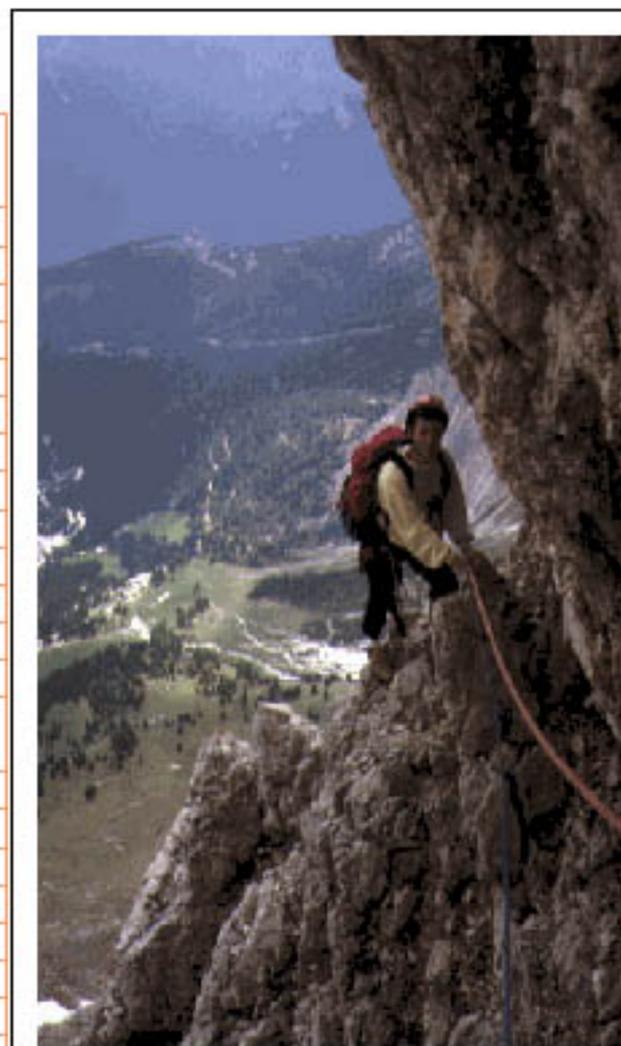
Programma del corso

Lezioni teoriche

30 marzo	Tecnica individuale – Assicurazione ed
13 aprile	Movimento della cordata
4 maggio	Discesa in corda doppia e prove di tenuta del volo
18 maggio	Arrampicata su granito
31 maggio	Verifica
1 giugno	Tecnica di ghiaccio
14/15 giugno	Uscita in alta montagna
28/29 giugno	Uscita finale in roccia

Lezioni teorico/pratiche serali

19 marzo	Materiali ed equipaggiamento
26 marzo	Nodi
2 aprile	Topografia
9 aprile	Palestra di arrampicata (1): impostazione e preparazione atletica
18 aprile	Palestra di arrampicata (2): tecnica di arrampicata
7 maggio	Palestra di arrampicata (3): tecnica di arrampicata
15 maggio	Geologia
22 maggio	Meteorologia
29 maggio	Pronto soccorso
5 giugno	Comportamento dei materiali
12 giugno	Preparazione della salita
26 giugno	Alpinismo & ambiente
3 luglio	Cena di fine corso



Le lezioni teoriche si svolgono presso la Sede sezionale del CAI, in Via Speri della Chiesa 12 con inizio alle ore 21.00. Le lezioni in palestra di arrampicata si svolgono presso la palestra della Soc. Sportiva "La Varesina", Via Donatello 1, con inizio alle ore 21.00.

Le uscite pratiche in località da destinarsi in base alle condizioni meteorologiche.

Inoltre, nelle serate di martedì 18 e 25 marzo e 1° aprile, **Preparazione atletica in palestra**, presso la

Attività

Presentazione del Corso
nella serata del 5 marzo

Culturale