



CLUB ALPINO ITALIANO

Scuola Intersezionale Umbra di Alpinismo e Sci Alpinismo "Giulio Vagniluca"

CORSO AR1 – primavera 2010

PROGRAMMA DELLE LEZIONI ED ESERCITAZIONI

3-mag Sezione CAI Foligno

21.00 *Presentazione del Corso*

Roberto de Bennassuti, Mirco Ranocchia

9-mag Balza della Penna

10.00 *Il movimento per l'arrampicata*

Marco Geri

11.00 *Primi passi in verticale*

Istruttori della Scuola

16.00 *Materiali ed equipaggiamento*

Alessandro Pascolini

23-mag Falcioni

9.00 *Attrezzi e tecniche per l'assicurazione*

Roberto de Bennassuti

14.00 *Arrampicata in moulinette*

Istruttori della Scuola

26-mag Sezione CAI Foligno

21.00 *Allenamento e alimentazione*

Francesco Brunelli

22.00 *Geologia delle montagne*

Anna Bigozzi

30-mag Ferentillo

9.00 *Arrampicata in moulinette*

Istruttori della Scuola

12.00 *Discesa in corda doppia*

Istruttori della Scuola

16.00 *Topografia, orientamento e meteo*

Angelo Pecetti

13-giu Gelagna / Balza della Penna

9.00 *Progressione su vie di più tiri*

Istruttori della Scuola

16.00 *Preparazione di una salita*

Mirco Ranocchia, Moravio Del Gaia

25-giu Dolomiti

14.00 *Autosoccorso*

Istruttori della Scuola

17.00 *Storia dell'alpinismo*

Marco Geri

20.00 *Formazione delle cordate e preparazione della salita*

26-giu Dolomiti

7.00 *Vie alpinistiche*

Istruttori della Scuola

18.00 *Formazione delle cordate e preparazione della salita*

27-giu Dolomiti

7.00 *Vie alpinistiche*

Istruttori della Scuola

30-giu Sezione CAI Foligno

19.00 *Il problema della sicurezza in montagna*

Tecnici del Soccorso Alpino

20.00 *Cena di fine corso e consegna dei diplomi*



CLUB ALPINO ITALIANO

Scuola Intersezionale Umbra di Alpinismo e Sci Alpinismo "*Giulio Vagniluca*"

CORSO AR1 – primavera 2010

Dotazione minima richiesta

- . 2 moschettoni a ghiera a base larga tipo HMS
- . 1 moschettone a ghiera piccolo
- . 2 moschettoni tipo D o ovali
- . 1 cordino in kevlar 150/160 cm
- . 1 anello di fettuccia da 120 cm

Contatti telefonici

- . Mirco Ranocchia 3287077656
- . Roberto de Bennassuti 360993305