

# PROGRAMMA

---

- Mercoledì 6 Marzo: Presentazione del corso e raccolta domande di ammissione
- Giovedì 14 Marzo: Regularizzazione iscrizioni
- Mercoledì 20 Marzo: Equipaggiamento per il corso e caratteristiche tecniche dei materiali
- Mercoledì 27 Marzo: Progressione della cordata I
- Mercoledì 3 Aprile: Progressione della cordata II
- Mercoledì 10 Aprile: Progressione della cordata III
- Venerdì 12 Aprile: Tecnica di Arrampicata I (palestra di arrampicata)
- Mercoledì 17 Aprile: Metodi di assicurazione I
- Giovedì 2 Maggio: Metodi di assicurazione II (palestra di arrampicata)
- **Weekend 4-5 Maggio | Uscita pratica: primi passi in falesia e su vie multipitch**
- Venerdì 10 Maggio: Tecnica di arrampicata II (palestra di arrampicata)
- Mercoledì 15 Maggio: Caratteristiche Tecniche dei Materiali
- **Weekend 18-19 Maggio | Uscita pratica in ambiente di media montagna**
- Martedì 21 Maggio: Nozioni di primo soccorso
- Mercoledì 22 Maggio: Allertamento del soccorso
- Mercoledì 29 Maggio: Geologia
- **Weekend 1-2 Giugno | Uscita pratica in ambiente di media montagna**
- Mercoledì 5 Giugno: Allenamento e preparazione fisica
- Martedì 11 Giugno: Cartografia ed Orientamento
- **Weekend 15-16 Giugno | Uscita pratica in ambiente di media/alta montagna**
- Mercoledì 18 Giugno: Meteorologia
- Mercoledì 19 Giugno: Metodi di assicurazione III
- Mercoledì 26 Giugno | Preparazione di una salita
- **Weekend 29-30 Giugno | Uscita pratica in ambiente di alta montagna**
- Mercoledì 3 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 mercoledì 6 marzo 2019 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](http://www.caisem.org)** - click su Silvio Saglio -