



---

# **CORSO AR1**

## **Roccia/Arrampicata base**

### **Scuola Intersezionale Alto Lario**

**(CAI Asso – CAI Cantù – CAI Canzo)**

<b>25 Luglio</b>	<b>Presentazione del corso</b> e lezione sui materiali Sede CAI Canzo
5 Settembre	Palestra Valbrona: nodi e manovre
7/8 Settembre	Uscita pratica: Piani di Bobbio/Rif. Sora-Casari in rifugio lezione di Storia dell'alpinismo
12 Settembre	Lezione teorica “catena di assicurazione” Sede CAI Asso
14/15 Settembre	Uscita pratica: Valmasino/Rif. Omio
19 Settembre	Lezione teorica “Preparazione della salita/topografia meteorologia / Sede CAI Cantù
22 Settembre	Uscita pratica: Alpi svizzere (Albigna)
26 Settembre	Lezione teorica “geologia” Sede CAI Canzo
29 Settembre	Uscita pratica: Grignetta
3 ottobre	Lezione teorica “allenamento e alimentazione” Sede CAI Asso
5/6 Ottobre	Uscita pratica: Rocca Sbarua/Rif. Melano
10 Ottobre	Cena di fine corso