



**Mercoledì 27 maggio - ore 21,00**

Alimentazione e fisiologia ad alta quota

**Mercoledì 3 Giugno - ore 21,00**

Storia dell'alpinismo

**Domenica 7 Giugno** - Uscita pratica

(*Sassi di Varana*)

Vestizione della cordata su ghiacciaio, manovre di autosoccorso (paranchi)

**Mercoledì 10 Giugno - ore 21,00**

Orientamento e topografia

**Sabato 13 Domenica 14 Giugno** - Uscita pratica

(*Breithorn occidentale - F+ - Gruppo del Monte Rosa*)

Tecnica di progressione con piccozza e ramponi.

Vestizione e gestione della cordata.

Ancoraggi. Manovre di autosoccorso per recupero da crepaccio

**Mercoledì 17 Giugno - ore 21,00**

Pericolo valanghe e autosoccorso

**Mercoledì 24 Giugno - ore 21,00**

Organizzazione di una salita

**Sabato 27 e Domenica 28 giugno** - Uscita pratica

(*Presanella - Alpi Retiche - Gruppo Adamello*)

Vestizione della cordata e manovre di autosoccorso, gestione della cordata.

Lettura del terreno e correlati comportamenti.



Via IV Novembre 40 – 41123 Modena

Tel 059 826914

E-mail: [segreteriaacaimodena@gmail.com](mailto:segreteriaacaimodena@gmail.com)

[www.cai.mo.it](http://www.cai.mo.it)

Orari Sede: martedì 20.30/23

mercoledì e venerdì 17/19.30



# ALPINISMO

## CORSO 2026

### Aprile-Giugno



**Presentazione del corso**  
**giovedì 12 marzo ore 21,00**  
**Sede CAI Modena**

## Corso di Alpinismo 2026

La Sezione di Modena del Club Alpino Italiano organizza un Corso di Alpinismo su roccia e neve – ghiaccio per i Soci.

Il corso attraverso la professionalità e l'impegno degli accompagnatori, ha lo scopo di mettere a disposizione degli allievi, tutti gli strumenti necessari per prepararsi tecnicamente e per poter vivere la montagna con la necessaria consapevolezza e sicurezza.

**Quota del corso: 250,00 euro**

**Posti disponibili n° 10**



## Modalità d'iscrizione

Per iscriversi occorre presentare:

- Certificato di sana e robusta costituzione fisica.
- Compilare il modulo d'iscrizione al Corso con breve curriculum.
- 1 foto tessera (2 in caso d'iscrizione al C.A.I.)
- Essere iscritti al CAI per il 2026

## Regolamento

- Apertura iscrizioni Giovedì **12 Marzo 2026**
- Chiusura iscrizioni Martedì **24 Marzo 2026**
- Sarà cura della Direzione del Corso ed a suo insindacabile giudizio comunicare entro il giorno Martedì **31 Marzo 2026** l'elenco dei partecipanti che dovranno provvedere al pagamento della intera quota e alla consegna del Certificato medico entro Martedì **7 Aprile 2026**.



## Lezioni e uscite

**Mercoledì 15 Aprile - ore 21,00**

Attrezzatura ed equipaggiamento

**Mercoledì 22 Aprile - ore 21,00**

Fattore di caduta.

Conoscenza delle corde, nodi fondamentali.

**Domenica 26 Aprile** - Uscita pratica

(Sassi di Varana)

Conoscenza del materiale parte roccia, prove di scalata e utilizzo dei freni. Introduzione alla catena di sicurezza. Soste, autoassicurazione, recupero del secondo di cordata. Calata in corda doppia.

**Mercoledì 6 Maggio - ore 21,00**

Lettura di una relazione

**Sabato 9 Domenica 10 Maggio** - Uscita pratica

(Trapezio di Tessari e Croz de le Niere - Giudicarie)

Prove di scalata, tecnica individuale.

Scalata da primi e manovre in catena su monotiri. Allestimento soste, calate in corda doppia. Arrampicata da secondi di cordata su via a più tiri.

**Mercoledì 13 Maggio - ore 21,00**

Geologia Alpina

**Mercoledì 20 Maggio - ore 21,00**

Meteorologia Alpina.

**Sabato 23 e Domenica 24 Maggio**

Uscita pratica (Traversella-Canavese)

Ripasso tecniche di arrampicata da primi di cordata. Arrampicata da primi di cordata su via a più tiri con discesa in corda doppia.