



Scuola Intersezionale di Alpinismo Scialpinismo e Arrampicata Libera Valle dell'Adda

8° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA BASE - AL1

Il corso, aperto ad un massimo di 12 partecipanti, si rivolge a tutti coloro i quali si vogliono avvicinare al mondo dell'arrampicata, per apprendere le nozioni e le pratiche necessarie ad affrontare itinerari di arrampicata in falesia. Si darà particolare importanza al movimento e all'uso corretto del proprio corpo.

E' richiesta una preparazione fisica di base.

Le iscrizioni saranno accettate solo dietro presentazione dei seguenti documenti:

- ✓ domanda di iscrizione debitamente compilata
- ✓ tessera CAI in regola con il bollino dell'anno in corso

La quota di partecipazione è fissata in €. 230,00 e comprende:

- ✓ lezioni teoriche e pratiche
- ✓ materiale didattico personale
- ✓ fornitura, in comodato d'uso, di parte del materiale tecnico necessario al corso
- ✓ ingressi alla palestra di arrampicata

Il saldo della quota di partecipazione è altresì vincolante ai fini dell'accettazione al corso.

Le spese per tutti gli spostamenti e i pernottamenti nelle strutture ricettive degli allievi sono a carico degli stessi.

Al termine del corso la Scuola rilascerà agli allievi un attestato di partecipazione.

Si consiglia, per chi ne avesse la necessità, di acquistare il materiale tecnico dopo la prima lezione teorica, durante la quale verranno dati consigli in merito.

PROGRAMMA :

<u>Lezioni teoriche e pratiche</u>		<u>Uscite in ambiente</u>	
Data	Argomento	Data	Località
gio 15 set h. 20.30	Apertura corso, materiali ed equipaggiamento	sab 24 set	Località da definire
gio 22 set	Tecnica di arrampicata 1 (palestra indoor)	dom 25 set	Località da definire
gio 29 set	Tecnica di arrampicata 2 (palestra indoor)	dom 2 ott	Falesia di Valgua (BG)
gio 6 ott	Tecnica di arrampicata 3 (palestra indoor)	dom 9 ott	Falesia di Lantana (BG)
gio 13 ott	Catena di assicurazione in arrampicata sportiva	dom 16 ott	Falesia di Predore (BG)
gio 20 ott	Storia dell'arrampicata	sab 22 ott dom 23 ott	Falesia del Gorilla (Finale Ligure) Falesia Boragni Avancorpo (Finale Ligure)
gio 27 ott	Chiusura del corso e consegna degli attestati di partecipazione		

Le lezioni teoriche si terranno alle ore 21.00 presso la sede CAI di Treviglio e lezioni pratiche presso la palestra Big Walls di Brugherio.

Le lezioni pratiche si effettueranno in ambiente montano: località e date sono indicative e potranno subire variazioni in relazione alle condizioni meteorologiche e/o di innevamento.

Iscrizioni anche presso le sedi CAI di:

Cassano d'Adda, Inzago, Treviglio, Trezzo sull'Adda, Vaprio d'Adda

www.caicassano.it www.cainzago.it www.caitreviglio.it www.caitrezzo.it www.caivaprio.it