



SCUOLA DI ALPINISMO E SCIALPINISMO DI SPILIMBERGO

8° CORSO di ARRAMPICATA SPORTIVA

Apertura iscrizioni 10 settembre 2021 – Chiusura iscrizioni 24 settembre 2021



PROGRAMMA DEL CORSO:

6 ottobre	Apertura corso, materiali, nodi	TEORIA	23 ottobre	Ricognizione e preparazione di un itinerario in falesia e tecniche di progressione	PRATICA FALESIA
8 ottobre	Tecniche di assicurazione e l'equilibrio in arrampicata	PRATICA INDOOR	27 ottobre	Storia dell'arrampicata	TEORIA
13 ottobre	Catena di assicurazione e tecniche di progressione	PRATICA INDOOR	30/31 ottobre	Verifica di fine corso	USCITA FINALE
16 ottobre	Progressione da 1° di cordata in falesia	PRATICA FALESIA	5 novembre	Allenamento, traumi e alimentazione	TEORIA
21 ottobre	Volo controllato e trattenuta e aspetti psicologici in arrampicata	PRATICA INDOOR	12 novembre	Boulder	PRATICA INDOOR

Per INFO e PREISCRIZION mandare un messaggio Whatsapp al Direttore del corso: **Nicola Narduzzi** 333-1132130

PER L'ISCRIZIONE E PARTECIPAZIONE AL CORSO VIENE RICHIESTO IL CERTIFICATO DI VACCINAZIONE RILASCIATO DA ALMENO 15 GIORNI DALLA PRIMA SOMMINISTRAZIONE

Per ulteriori informazioni consultare il sito www.caipilimbergo.com nella sezione Corsi o rivolgersi c/o la segreteria nella giornata del venerdì dalle 21.00 alle 22.00. La direzione si riserva la facoltà di apportare variazioni al programma, annullare o rinviare parte di esso, qualora le condizioni meteo o cause di forza maggiore lo richiedessero.