



SCUOLA DI ALPINISMO E SCIALPINISMO DI SPILIMBERGO

ORGANIZZA

## 4° CORSO di ARRAMPICATA SPORTIVA

Apertura iscrizioni 22 settembre 2017 – Chiusura iscrizioni 13 ottobre 2017



### PROGRAMMA DEL CORSO

18 ottobre	Presentazione del corso materiali e nodi	TEORIA	11 novembre	Progressione da primo di cordata	FALESIA
20 ottobre	Equilibrio in arrampicata tecniche di assicurazione	PRATICA INDOOR	16 novembre	Allenamento – traumi – alimentazione	TEORIA
25 ottobre	Tecniche di progressione Catena di assicurazione	PRATICA INDOOR	18 e 19 novembre.	USCITA FINALE e verifica di fine corso	FALESIA
28 ottobre	Ricognizione preparazione itinerari in falesia	FALESIA	22 novembre	Storia dell'arrampicata sportiva	TEORIA
8 novembre	Volo controllato e trattenuta Psicologia in arrampicata	PRATICA INDOOR	24 novembre	Boulder	PRATICA INDOOR

INFO: tel. 335 5293566 – 340 2542140 – 333 1132130

Per ulteriori informazioni consultare il sito [www.caispilimbergo.com](http://www.caispilimbergo.com) nella sezione scuola 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.