



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 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.