



SCUOLA DI ALPINISMO E SCIALPINISMO DI SPILIMBERGO

5° CORSO di ARRAMPICATA SPORTIVA

Apertura iscrizioni 21 settembre 2018 – Chiusura iscrizioni 05 ottobre 2018



PROGRAMMA DEL CORSO

17 ottobre	Presentazione del corso materiali e nodi	TEORIA	10 novembre	Progressione da primo di cordata	FALESIA
19 ottobre	Equilibrio in arrampicata tecniche di assicurazione	PRATICA INDOOR	15 novembre	Allenamento – traumi – alimentazione	TEORIA
24 ottobre	Tecniche di progressione Catena di assicurazione	PRATICA INDOOR	17 e 18 novembre.	USCITA FINALE e verifica di fine corso	FALESIA
27 ottobre	Ricognizione preparazione itinerari in falesia	FALESIA	21 novembre	Storia dell'arrampicata sportiva	TEORIA
7 novembre	Volo controllato e trattenuta Psicologia in arrampicata	PRATICA INDOOR	23 novembre	Boulder	PRATICA INDOOR

INFO: Nicola Narduzzi 3331132130 – Luca Moretti 3355293566

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.