

11° Corso di arrampicata libera 2019

Dal 19 settembre
al 19 novembre 2019
INFO E ISCRIZIONI:
www.caiseregno.it
www.caivalmadrera.it
al1.seregnovalma@gmail.com

C.A.I. Valmadrera
via Fatebenefratelli n. 8
venerdì dopo le ore 21
con preavviso telefonico

C.A.I. Seregno
via San Carlo n. 47
martedì e venerdì dopo le ore 21
con preavviso telefonico
335 7689427 - GIGI



11° Corso di arrampicata libera 2019

MODALITÀ DI ISCRIZIONE :
È possibile pre iscriversi sul
sito www.caiseregno.it a partire da
lunedì 8 luglio alle h. 21:00

PER L'AMMISSIONE OCCORRE:
- Certificato medico di idoneità fisica
- Tessera C.A.I. in regola per il 2019

DOTAZIONE INDIVIDUALE:

- Casco
- Imbracatura bassa
- 1 moschettone con ghiera
- 1 moschettore con ghiera a base larga
- Scarpette d'arrampicata

* si consiglia agli allievi di attendere ad acquistare i materiali di dotazione dopo la relativa lezione teorica, approfittando dei consigli degli istruttori

LEZIONI TEORICHE:

- Settembre** 19 - Presentazione e materiali
26 - Approccio all'arrampicata
- Ottobre** 3 - Nodi e sicura
10 - Catena d'assicurazione
17 - Allenamento
31 - Progressione evoluta
- Novembre** 7 - Etica e chiodatura
14 - Storia dell'arrampicata
19 - Serata conclusiva

LEZIONI PRATICHE:

- Ottobre** 6 - Courtil (AO)
13 - Croveo (VB)
27 - Sass Negher (LC)
- Novembre** 3 - Introbio (LC)
16, 17 - Finale Ligure (SV)

* Il direttore della scuola si riserva la possibilità di effettuare le lezioni pratiche nelle zone ritenute più idonee alla miglior riuscita del corso. Resta inteso che la successione delle uscite potrà subire variazioni dovute alle condizioni atmosferiche.

Regolamento & condizioni: Con l'adesione al corso gli allievi danno atto di aver preso conoscenza, e accettato, le norme del Regolamento e le condizioni della Polizza Infortuni