

Dal 20 settembre al 20 novembre 2018 INFO E ISCRIZIONI:

www.caivalmadrera.it al1.seregnovalma@gmail.com

> C.A.I. Valmadrera via Fatebenefratelli n. 8 venerdi 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

10° corso di arrampicata libera 2018

LEZIONI TEORICHE:

Settembre 20 - Presentazione e materiali

27 - Approccio all'arrampicata

Ottobre 4 - Nodi e sicura

11 - Catena d'assicurazione

18 - Allenamento

25 - Progressione evoluta

Novembre 8 - Etica e chiodatura

15 - Storia dell'arrampicata

20 - Serata conclusiva

LEZIONI PRATICHE:

Ottobre 7 - Courtil (AO)

14 - Croveo (VB)

28 - Introbio (LC)

Novembre 4 - Menaggio (CO)

17, 18 - 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.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE: É possibile pre iscriversi sul sito www.caivalmadrera.it a partire da

lunedi 16 luglio alle h. 21:00

PER L'AMMISSIONE OCCORRE:

- Certificato medico di idoneità fisica
- Tessera C.A.l. in regola per il 2018

DOTAZIONE INDIVIDUALE:

- Casco
- Imbracatura bassa
- 1 moschettone con ghiera
- 1 moschettore con ghiera a base larga
- Fettuccia precucita
- 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

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