

12° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA ALI

DAL 7 SETTEMBRE AL 17 NOVEMBRE 2022

MODALITÀ DI ISCRIZIONE :

É possibile pre iscriversi sul
sito www.caivalmadrera.it a partire da
lunedì 27 Giugno alle h. 21:00

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



12° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA ALI



LEZIONI TEORICHE:

- Settembre 7 - Presentazione e materiali
14 - Approccio
21 - Nodi e sicura
- Ottobre 5 - Catena di assicurazione
19 - Allenamento
26 - Storia dell'alpinismo
- Novembre 2 - Progressione evoluta
9 - Etica

PER L'AMMISSIONE OCCORRE:

- Certificato medico di idoneità fisica
- Tessera C.A.I. in regola per il 2022

LEZIONI PRATICHE:

- Settembre 25 - Granito
- Ottobre 9 - Granito
23 - Granito
- Novembre 6 - Calcare
12-13 - Calcare
17 - Palestra

* Il direttore del corso 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

DOTAZIONE INDIVIDUALE:

- Casco
- Imbracatura bassa
- 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