



XIV° CORSO ARRAMPICATA LIBERA ALI



LEZIONI TEORICHE

13 SETTEMBRE PRESENTAZIONE DEL CORSO
17 SETTEMBRE APPROCCIO
19 SETTEMBRE MATERIALI, CATENA DI ASSICURAZIONE
24 SETTEMBRE NODI E GESTIONE DEL MONOTIRO
02 OTTOBRE ALLENAMENTO
16 OTTOBRE STORIA
22 OTTOBRE PROGRESSIONE EVOLUTA
06 NOVEMBRE ETICA

LEZIONI PRATICHE

29 SETTEMBRE GRANITO
06 OTTOBRE GRANITO
19 OTTOBRE GRANITO
27 OTTOBRE CALCARE
09-10 NOVEMBRE CALCARE
12 NOVEMBRE PALESTRA

15 NOVEMBRE
CENA DI CHIUSURA

OCCORRENTE PER L'AMMISSIONE

CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITÀ FISICA E TESSERA CAI IN REGOLA PER L'ANNO 2024

DOTAZIONE INDIVIDUALE

CASCO
IMBRACATURA BASSA
MOSCHETTONE CON GHIERA A BASE LARGA
SCARPETTE D'ARRAMPICATA

* SI CONSIGLIA AGLI ALLIEVI DI ACQUISTARE I MATERIALI E LA DOTAZIONE INDIVIDUALE SOLO DOPO LA RELATIVA LEZIONE TEORICA

* 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

APERTURA ISCRIZIONI **1 LUGLIO ORE 21** SUL SITO WWW.CAISEREGNO.IT - INFO: al1.seregnovalma@gmail.com

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