XII° CORSO DI ARRAMPICATA INDOOR

Il corso è studiato per chi si vuole avvicinare all'arrampicata su strutture artificiali.
Corso aperto ai soci C.A.I.

PROGRAMMA DEL CORSO

APERTURA ISCRIZIONI CORSO: venerdì 1 DICEMBRE 2017
CHIUSURA ISCRIZIONI CORSO: sabato 6 GENNAIO 2018
APERTURA CORSO: venerdì 2 FEBBRAIO 2018

COSTO: 85,00€
quota soci C.A.I.

L'ISCRIZIONE COMPRENDE:

L'accesso alla palestra del Palamonti per le lezioni pratiche; materiale didattico.

EQUIPAGGIAMENTO OBBLIGATORIO:

Imbragatura
Scarpette
1 moschettone a pera con ghiera, tipo HMS BET LOCK
1 freno/discensore, manuale tipo secchiello o assistito tipo GRIGRI

LEZIONI TEORICHE E LEZIONI PRATICHE

venerdì	02/02/2018:	Presentazione del corso, materiali e loro corretto utilizzo Lezione pratica
venerdì	09/02/2018:	Nodi fondamentali e sistemi d'assicurazione Lezione pratica
venerdì	16/02/2018:	Tecnica di arrampicata di base (il movimento) Lezione pratica
venerdì	23/02/2018:	Lezione pratica
venerdì	02/03/2018:	Avvicinamento al Boulder Lezione pratica

ORARIO E RITROVO:

Le lezioni si svolgeranno presso la palestra di arrampicata del Palamonti (BG), secondo le date indicate nel programma, dalle ore 20.00 alle ore 22.45 circa.

PER INFO:
Direttore corso:
Cervi Vincenzo (IAL) 3283630931
Gambarini Gianandrea (IAL) 3384983806

Segretaria:
Carissoni Chiara 3313430304