



Scuola Nazionale di Alpinismo "Leone Pelliccioli"  
CAI Sezione A. Locatelli  
Bergamo Via Pizzo della Presolana, 4  
tel. 035/4175475



C.A.I. Bergamo

## XIII° CORSO DI ARRAMPICATA INDOOR

Il corso è studiato per chi si vuole avvicinare all'arrampicata su strutture artificiali.

Corso riservato a soci C.A.I.

### PROGRAMMA DEL CORSO

**APERTURA ISCRIZIONI CORSO:** venerdì 27 DICEMBRE 2018

**CHIUSURA ISCRIZIONI CORSO:** giovedì 31 GENNAIO 2019

**APERTURA CORSO:** venerdì 8 FEBBRAIO 2019

**COSTO: 90,00 €**

#### **L'ISCRIZIONE COMPRENDE:**

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

#### **REQUISITI OBBLIGATORI:**

Essere socio C.A.I. ed essere in regola con il tesseramento 2019

Certificato medico non agonistico con ECG

Pagamento quota di iscrizione

#### **EQUIPAGGIAMENTO OBBLIGATORIO\*:**

Imbragatura

Scarpette

1 moschettone a pera con ghiera, tipo HMS BET LOCK

1 freno/discensore, manuale tipo secchiello o assistito tipo GRIGRI

**\*possibilità di noleggiare imbragatura, scarpette e grigri: 15€ per tutto il corso**

#### **LEZIONI PRATICHE (portare abbigliamento adatto all'attività fisica):**

venerdì 08/02/2019: Presentazione del corso, materiali e loro corretto utilizzo

venerdì 15/02/2019: Nodi fondamentali e sistemi d'assicurazione

venerdì 22/02/2019: Tecnica di arrampicata di base (il movimento)/Lezione pratica

venerdì 01/03/2019: Lezione pratica

venerdì 08/03/2019: 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**

**Segretaria: Carisconi Chiara 3313430304**