



17° Corso di Arrampicata Sportiva

Scuola Silvio Saglio – CAI SEM

Calendario del corso

Mercoledì 7 Settembre	Presentazione
Mercoledì 14 Settembre	Materiali per l'arrampicata
Giovedì 15 Settembre	Esecuzione di un monotiro
Mercoledì 21 Settembre	Tecnica di arrampicata I
Weekend 24-25 Settembre	Uscita pratica
Mercoledì 28 Settembre	Tecnica di arrampicata II (palestra indoor)
Martedì 4 Ottobre	Prove di trattenuta e volo (palestra indoor)
Weekend 8-9 Ottobre	Uscita pratica
Mercoledì 12 Ottobre	Catena di assicurazione
Mercoledì 19 Ottobre	Tecnica di arrampicata III (palestra indoor)
Weekend 22-23 Ottobre	Uscita pratica
Mercoledì 26 Ottobre	Allenamento per l'arrampicata
Mercoledì 2 Novembre	Storia dell'arrampicata sportiva
Weekend 5-6 Novembre	Uscita pratica
Mercoledì 9 Novembre	Chiusura corso (festa e gara)