



18° Corso di Arrampicata Sportiva

Scuola Silvio Saglio – CAI SEM

Calendario del corso

Mercoledì 13 Settembre	Presentazione
Mercoledì 20 Settembre	Materiali per l'arrampicata
Giovedì 21 Settembre	Esecuzione di un monotiro
Mercoledì 27 Settembre	Tecnica di arrampicata I
Weekend 30 Settembre – 1 Ottobre	Uscita pratica
Mercoledì 4 Ottobre	Tecnica di arrampicata II (palestra indoor)
Martedì 10 Ottobre	Prove di trattenuta e volo (palestra indoor)
Weekend 14-15 Ottobre	Uscita pratica
Mercoledì 18 Ottobre	Catena di assicurazione
Mercoledì 25 Ottobre	Tecnica di arrampicata III (palestra indoor)
Weekend 28-29 Ottobre	Uscita pratica
Lunedì 30 Ottobre	Allenamento per l'arrampicata
Mercoledì 8 Novembre	Storia dell'arrampicata sportiva
Weekend 11-12 Novembre	Uscita pratica
Mercoledì 15 Novembre	Chiusura corso