



19° Corso di Arrampicata Libera

Scuola Silvio Saglio – CAI SEM - Milano

Calendario del corso

Mercoledì 12 Settembre 2018	Presentazione
Mercoledì 19 Settembre 2018	Materiali per l'arrampicata
Giovedì 20 Settembre 2018	Tecnica di arrampicata I
Mercoledì 26 Settembre 2018	Esecuzione di un monotiro (palestra indoor)
Weekend 29-30 Settembre 2018	Uscita pratica
Mercoledì 3 Ottobre 2018	Tecnica di arrampicata II (palestra indoor)
Martedì 9 Ottobre 2018	Prove di trattenuta e volo (palestra indoor)
Weekend 13-14 Ottobre 2018	Uscita pratica
Mercoledì 17 Ottobre 2018	Catena di assicurazione
Mercoledì 24 Ottobre 2018	Tecnica di arrampicata III (palestra indoor)
Weekend 27-28 Ottobre 2018	Uscita pratica
Martedì 30 Ottobre 2018	Allenamento per l'arrampicata
Mercoledì 7 Novembre 2018	Storia dell'arrampicata sportiva
Weekend 10-11 Novembre 2018	Uscita pratica
Mercoledì 14 Novembre 2018	Chiusura corso