



Corso di Arrampicata Libera 2019

Scuola Silvio Saglio – CAI SEM - Milano

<i>Calendario del corso</i>	
Mercoledì 11 Settembre 2019	Presentazione
Mercoledì 18 Settembre 2019	Equipaggiamento e materiali
Mercoledì 25 Settembre 2019	Esecuzione del monotiro
Giovedì 26 Settembre 2019	Tecnica di arrampicata 1 (palestra indoor)
Weekend 28-29 Settembre 2019	Prima uscita in ambiente
Martedì 1 Ottobre 2019	Prove di trattenuta (palestra indoor)
Venerdì 11 Ottobre 2019	Tecnica di arrampicata 2 (palestra indoor)
Weekend 12-13 Ottobre 2019	Seconda uscita in ambiente
Mercoledì 16 Ottobre 2019	Catena di assicurazione
Weekend 19-20 Ottobre	[Recupero]
Mercoledì 23 Ottobre 2019	Tecnica di arrampicata 3 (palestra indoor)
Weekend 26-27 Ottobre 2019	Terza uscita in ambiente
Mercoledì 30 Ottobre 2019	Allenamento per l'arrampicata
Mercoledì 6 Novembre 2019	Storia dell'arrampicata sportiva
Weekend 9-10 Novembre 2019	Quarta uscita in ambiente
Mercoledì 13 Novembre 2019	Chiusura corso
Weekend 16-17 Novembre 2019	[Recupero]