

# Corso di Arrampicata Libera 2019

## 20° edizione - Scuola S. Saglio CAI SEM

Presentazione: mercoledì

**11 Settembre 2019**  
**ore 21**

c/o P.zza Coriolano, 2  
Milano  
(MM5 Cenisio)

QUOTA PARTECIPATIVA

**240€**

ISCRIZIONI

Le domande di ammissione potranno essere compilate a partire da **30 giorni prima** della presentazione accedendo al sito della SEM e seguendo le indicazioni. In caso di necessità la domanda di ammissione potrà essere compilata durante la presentazione del Corso.

Per ulteriori informazioni consultare la pagina dedicata al Corso di Arrampicata Libera sul sito:

**www.caisem.org** - click su Silvio Saglio -

Il corso di arrampicata è rivolto ai principianti.  
La struttura del corso prevede:

**6 lezioni teoriche**

materiali, metodi di assicurazione, tecniche di arrampicata e allenamento.

**4 esercitazioni pratiche  
in palestra indoor**

apprendimento all'uso degli strumenti e delle tecniche di assicurazione, esercitazioni incentrate sui movimenti ed i gesti tecnici che verranno poi trasferiti sulla roccia.

**4 weekend in ambiente**

si svolgeranno in alcune tra le più belle falesie del nord Italia, e permetteranno all'allievo di arrampicare su rocce di natura differente, dal calcare al granito.

**30 giorni prima**

**CALENDARIO**

11 Settembre  
18 Settembre  
25 Settembre  
26 Settembre  
28-29 Settembre  
1 Ottobre  
trattenuta  
11 Ottobre  
12-13 Ottobre  
16 Ottobre  
[19-20 Ottobre  
23 Ottobre  
26-27 Ottobre  
30 Ottobre  
6 Novembre  
9-10 Novembre  
13 Novembre  
[16-17 Novembre

Presentazione  
Equipaggiamento e materiali  
Esecuzione monotiro  
Esercitazione pratica - tecnica 1  
Prima uscita in ambiente  
Esercitazione pratica - prove di  
Esercitazione pratica - tecnica 2  
Seconda uscita in ambiente  
Catena di assicurazione  
[Recupero]  
Esercitazione pratica - tecnica 3  
Terza uscita in ambiente  
Allenamento per l'arrampicata  
Storia dell'arrampicata  
Quarta uscita in ambiente  
Chiusura corso  
[Recupero]

