

Corso di Arrampicata Libera 2022

22° edizione - Scuola S. Saglio CAI SEM

14 Settembre	Presentazione
21 Settembre	Equipaggiamento e materiali
28 Settembre	Esecuzione monotiro
29 Settembre	Esercitazione pratica - tecnica 1
1-2 Ottobre	1° Uscita in ambiente
5 Ottobre	Esercitazione pratica - prove di trattenuta
12 Ottobre	Esercitazione pratica - tecnica 2
15-16 Ottobre	2° Uscita in ambiente
19 Ottobre	Catena di assicurazione
[22-23 Ottobre]	<i>Recupero</i>
26 Ottobre	Esercitazione pratica - tecnica 3
5-6 Novembre	3° Uscita in ambiente
2 Novembre	Allenamento per l'arrampicata
9 Novembre	Storia dell'arrampicata
12-13 Novembre	4° Uscita in ambiente
16 Novembre	Chiusura corso
[19-20 Novembre]	<i>Recupero</i>

CALENDARIO

PRESENTAZIONE DEL CORSO, SELEZIONI

14 Settembre H21.00

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

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

6 lezioni teoriche

4 esercitazioni pratiche - palestra indoor

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

4 weekend in ambiente

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

Gli allievi dovranno essere maggiorenni, iscritti al CAI, in possesso di certificato medico di idoneità fisica.

Il costo del corso è di 290€ (iscrizione al CAI esclusa).

Per accedere alla presentazione del Corso e successivamente ai colloqui per la selezione è obbligatoria la preiscrizione on-line. Accedi alla pagina del Corso di Arrampicata sul sito della Scuola e clicca l'icona. L'ammissione al corso sarà comunicata via email nel giorno successivo alla presentazione.

Per ulteriori informazioni consultare la pagina dedicata al Corso di Arrampicata Libera www.caisem.org - click su Silvio Saglio

