

## 21° corso □ ARRAMPICATA LIBERA

Direzione: G. Neri (IAL) D. Gallarato (IS) N. Mirabella (IAL)

Il corso rappresenta la porta d'ingresso privilegiata per accedere al mondo dell'arrampicata. Può essere finalizzato al miglioramento delle proprie capacità tecnico-motorie o come corso propedeutico agli altri percorsi formativi offerti dalla scuola Alberto Grosso.

Al corso possono iscriversi sia coloro che desiderano imparare ad arrampicare in sicurezza da primi di cordata (percorso BASE), sia coloro che desiderano migliorare il proprio livello (percorso AVANZATO).

Entrambi i percorsi prevedono lo svolgimento:

-

di lezioni teoriche (materiali, allenamento mentale e tattica in arrampicata, traumatologia)

-

di lezioni pratiche presso palestre indoor (tecniche del movimento in arrampicata, nodi e tecniche di assicurazione, metodologie di allenamento)

-

di uscite pratiche in falesia

PROGRAMMA (indicativo, soggetto a revisioni)

19/09 Apertura iscrizioni via e-mail ( [corsoarrampicata@caiugetalp.com](mailto:corsoarrampicata@caiugetalp.com) ) [scaric](#)  
[a il modulo di iscrizione](#)

26/09 Presentazione del Corso ore 21 in sede

28/09 Palestra indoor (valutazione/selezione allievi e chiusura iscrizioni)

03/10 Lezione in sede

09/10 Palestra indoor

13/10 Uscita pratica su roccia

17/10 Lezione in sede

20/10 Uscita pratica su roccia

23/10 Palestra indoor

30/10 Palestra indoor

07/11 Lezione in sede

10/11 Uscita pratica su roccia

14/11 Lezione in sede

17/11 Uscita pratica su roccia

20/11 Palestra indoor

23-24/11 Uscita pratica su roccia

## EQUIPAGGIAMENTO

Casco, imbragatura bassa, scarpette da arrampicata, moschettoni a ghiera, discensore

## QUOTA ISCRIZIONE

€ 150,00

Per informazioni complete consultare il sito [www.caiugetalp.com](http://www.caiugetalp.com)

[scarica il modulo di iscrizione](#)





