

## □ 19° corso □ ARRAMPICATA LIBERA

Direzione: Nicolò Mirabella (IAL)

Il corso si rivolge a tutti i soci CAI che desiderano apprendere le tecniche per arrampicare in sicurezza migliorando il proprio livello.

Al corso si iscrivono:

sia coloro che non arrampicano o arrampicano da secondi di cordata e desiderano arrampicare da primi affrontando gradualmente le varie problematiche della gestione del tiro di corda da primo (percorso BASE)

sia coloro che arrampicano già da primi e desiderano apprendere le tecniche fondamentali ed evolute per migliorare il livello (percorso PROGREDITO).

Sarà la Scuola a fare la selezione e a suddividere gli allievi tra i due percorsi sulla base delle abilità ed attitudini dimostrate.

In caso di eccessivo numero di domande, sarà seguito l'ordine cronologico di iscrizione e sarà data precedenza alle domande presentate per prime.

Entrambi i percorsi prevedono indicativamente lo svolgimento:

- di lezioni teoriche in sede: attrezzatura e abbigliamento, allenamento mentale, Pilates & arrampicata, primo soccorso e prevenzione infortuni legati all'arrampicata
- di lezioni pratiche presso palestre indoor: metodologie e tecniche di allenamento, propedeutica e tecniche di arrampicata, bouldering
- di uscite pratiche in falesia con l'obiettivo di sviluppare in sicurezza le abilità all'arrampicata.

### PROGRAMMA

04/02      Apertura iscrizioni via email [corsoarrampicata@caiugetalp.com](mailto:corsoarrampicata@caiugetalp.com)

21/02	Presentazione del corso alle ore 21 in sede
28/02	Chiusura iscrizioni e lezione in sede (attrezzatura e abbigliamento)
02/03	Palestra indoor (selezione degli allievi e lezione su manovra)
06/03	Palestra indoor
10/03	Uscita pratica su roccia
14/03	Lezione in sede
17/03	Uscite pratiche su roccia
20/03	Palestra indoor
24/03	Uscita pratica su roccia

- 28/03          Lezione in sede
- 31/03          Uscita pratica su roccia
- 03/04          Palestra indoor
- 06 e 07/04    Uscite pratiche su roccia
- 14/04          Eventuale recupero

**EQUIPAGGIAMENTO:**

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

**QUOTA ISCRIZIONE:**

maggioresni € 150,00

per i ragazzi dai 16 anni sino la compimento dei 18 anni € 75,00

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

[scarica il modulo di iscrizione](#)





