

AL1 – CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA SU ROCCIA DI PRIMO LIVELLO

Il Corso prevede l'insegnamento delle nozioni e delle tecniche per praticare in modo consapevole l'Arrampicata in Falesie di Roccia attrezzate e su itinerari di più tiri di corda. E' un corso base dove però data l'attività praticata è richiesto un buono stato di forma fisica e di predisposizione atletica.

Mer 30 marzo -Lezione Teorica

Presentazione del Corso – comprensione attività – valutazione materiali in possesso degli Allievi

Sab 2 aprile - Lezione Pratica

Palestra Indoor – Nodi – Approccio all' Attività

Dom 3 aprile - Uscita Pratica

Arrampicata in Palestra di Roccia

Mer 6 aprile – Lezione Pratica

Palestra Indoor - Tecnica d arrampicata - Comportamento in falesia

Dom 10 aprile -Uscita Pratica

Arrampicata in Palestra di Roccia

Mer 13 aprile – Lezione Pratica

Palestra Indoor - Tecnica di arrampicata

Sab 16 – Dom 17 aprile – Uscita Pratica

Arrampicata in Palestra di Roccia

Mer 20 aprile - Lezione Teorica

Catena di sicurezza - Progressione della cordata

Sab 30 aprile - Uscita Pratica

Arrampicata in Palestra di Roccia

Mer 11 maggio – Lezione Pratica

Palestra Indoor – Tecnica di Arrampicata

Sab 14 – Dom 15 maggio – Uscita Pratica

Arrampicata in Palestra di Roccia – Arrampicata su vie Sportive di più tiri di corda

Mar 17 maggio

Cena di fine corso – Consegna degli attestati

Direzione del Corso

Direttore IAL Regnoli Serghej cell. 335/330672 serghej.r@alice.it

Vicedirettore IAL Placuzzi Renato cell. 333/4924010 r.placuzzi@alice.it

Iscrizioni

Quota Iscrizione Euro 190.00

Chiusura Iscrizioni il 15 Febbraio 2016

