



Scuola di Arrampicata Libera “MILO NAVASA”
12° CORSO AL1 2018
Direttore: Barbi Federico
Segretario: Macarini Luca

martedì	04 settembre	sede: presentazione ed iscrizioni corso
giovedì	06 settembre	sede: iscrizioni corso
martedì	11 settembre	sede : presentazione materiali e nodi per legarsi
giovedì	13 settembre	palestra: tecnica arrampicata
domenica	16 settembre	falesia: tecnica arrampicata, freni e freni assistiti
mercoledì	19 settembre	palestra: catena di assicurazione -arrampicata
domenica	23 settembre	falesia: arrampicata
mercoledì	26 settembre	palestra: allenamento,traumatologia- arrampicata
martedì	02 ottobre	palestra: nodi, manovre - arrampicata
giovedì	04 ottobre	palestra: soste - arrampicata
sabato	06 ottobre	falesia: trattenute - arrampicata
domenica	07 ottobre	falesia: arrampicata
martedì	09 ottobre	sede: storia arrampicata libera - cenni di geologia
giovedì	11 ottobre	palestra: arrampicata
sabato	13 ottobre	falesia: uscita di fine corso
domenica	14 ottobre	falesia: uscita di fine corso

Il programma e le date potrebbero subire delle variazioni.

La quota di iscrizione al corso è di 200euro.

I partecipanti al corso dovranno avere tessera CAI aggiornata per l'anno 2018 e certificato medico per attività non agonistica da presentare entro la prima uscita pratica di domenica 16 settembre .

Materiale personale necessario (da acquistare dopo la prima lezione):

- scarpette arrampicata
- casco
- imbrago