

13° CORSO ARRAMPICATA LIBERA

Programma anno 2018

- Giovedì 6 settembre ore 20:30 sede CAI Caslino d'Erba
chiusura delle iscrizioni presentazione del corso e dei materiali.
- Sabato 15 settembre ore 14:00 palestra indoor CAI Merate
equilibrio e movimenti (progressione fondamentale di base)
nodi e utilizzo dei freni assicuratori (per progressione da secondi di cordata).
- Domenica 16 settembre ore 8:00 parcheggio del Bione (LC)
destinazione falesia del lecchese (progressione fondamentale di base).
- Mercoledì 19 settembre ore 20:30 palestra indoor CAI Merate
"tecnica d'arrampicata".
- Domenica 23 settembre ore 8:00 parcheggio del Bione (LC)
destinazione zucco dell'angelone (progressione fondamentale di base).
- Mercoledì 26 settembre ore 20:30 palestra indoor CAI Merate
"tecnica d'arrampicata".
- Sabato 29 settembre e domenica 30 settembre
ritrovo parcheggio del Bione destinazione sasso Remenno weekend di scalata (introduzione all'arrampicata da primo di cordata). Lezione teorica "utilizzo delle guide" e "scala delle difficoltà".
- Giovedì 4 ottobre ore 20:30 CAI Molteno lezione teorica
"preparazione atletica"

- Domenica 7 ottobre ore 8:00 parcheggio del Barba Sport a Rovagnate (LC) destinazione Predore (BG) (progressione fondamentale).
- Mercoledì 10 ottobre ore 20:30 palestra indoor CAI Merate "tecnica d'arrampicata in strapiombo"
- Sabato 13 domenica 14 ottobre
ritrovo parcheggio Barba sport Rovagnate (LC) destinazione Arco di Trento weekend d'arrampicata.
Lezione teorica "storia dell'arrampicata"
- Sabato 20 ottobre chiusura del corso, cena e consegna degli attestati

Corso di arrampicata libera su monotiri

obiettivi del corso:

insegnamento tecnica d'arrampicata

gestione del monotiro in falesia

Materiali individuali

imbrago

scarpette

casco

fettuccia da 60 cm

1 moschettone a ghiera HMS

2 moschettoni a ghiera piccoli D