

---

# 14° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA - AL1

---

- Programma anno 2019 -

**Giovedì 5 settembre - ore 20.30**

Sede CAI Caslino d'Erba.

Chiusura delle iscrizioni presentazione del corso e dei materiali.

**Sabato 14 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 15 settembre - ore 07.00**

Parcheggio Sport Specialist Lissone.

Destinazione Quincinetto (progressione fondamentale di base).

**Mercoledì 18 settembre - ore 20.30**

Palestra indoor CAI Merate.

Tecnica d'arrampicata.

**Domenica 22 settembre - ore 08.00**

Parcheggio del Bione (LC).

Destinazione falesie del lecchese (progressione fondamentale di base).

**Mercoledì 25 settembre - ore 20.30**

Palestra indoor CAI Merate.    Tecnica d'arrampicata.

**Sabato 28 settembre e Domenica 29 settembre - ore 06.30**

Ritrovo Parcheggio Esselunga (Cernusco Lombardone)

destinazione Arco di Trento weekend d'arrampicata.

Lezione teorica "storia dell'arrampicata libera".

**Mercoledì 2 ottobre - ore 20.30**

CAI Inverigo lezione teorica "preparazione atletica e alimentazione".

**Domenica 6 ottobre - ore 07.00**

Parcheggio del Bione (LC).

destinazione Sasso Remenno (progressione fondamentale).

**Mercoledì 9 ottobre - ore 20.30**

Palestra indoor CAI Merate. "Tecnica d'arrampicata in strapiombo".

**Sabato 12 Domenica 13 ottobre - ore 06.30**

Parcheggio Sport Specialist Lissone

destinazione Finale Ligure weekend d'arrampicata.

Lezione teorica "utilizzo delle guide e scala delle difficoltà".

**Sabato 19 ottobre**

Chiusura del corso, cena e consegna degli attestati

Direttore del corso:

**Sinapi Domenico** (INA) 348 6000623

Vicedirettore del corso:

**Sinapi Claudio** (IA) 331 3233155

**Oggioni Daniele** (IA) 331 7486699

---

La direzione della scuola si riserva la facoltà di apportare eventuali variazioni al programma per cause impreviste.

---