

19° SERATE DI AVVICINAMENTO ALL'ARRAMPICATA SPORTIVA

Programma:

Lunedì 7 maggio, dalle 19 alle 22.30

- introduzione all'arrampicata sportiva
- nodi per l'assicurazione
- tecniche di arrampicata
- tecniche di assicurazione del compagno
- esercitazione pratica da secondo

Mercoledì 9 maggio, dalle 19.00 alle 22.30

- materiali ed equipaggiamento
- esercitazione pratica di assicurazione
- caduta del compagno
- pratica di arrampicata

Lunedì 14 maggio, dalle 19 alle 22.30

- teoria sull'arrampicata da primo
- simulazione di arrampicata da primo
- pratica di arrampicata

Mercoledì 16 maggio, dalle 19 alle 22.30

- prove pratiche
- arrampicata da primo
- comportamento in palestra e falesia

N° minimo partecipanti: 10; n° max: 20 (solo maggiorenni)

Iscrizioni presso la sede CAI di San Vito al Tagliamento, Via dello Sport, 1

Chiusura iscrizioni: venerdì 4 maggio

INFO E PREISCRIZIONI:

Piervito: 328 3633196

Luca: 340 5706070

Segreteria CAI San Vito: 0434 876521

N.B.: questa introduzione all'arrampicata sportiva non si propone di sostituire un corso completo, ma ha come obiettivo quello di introdurre nel mondo dell'arrampicata chi non lo conosce e quello di spiegare le basi per poter iniziare a frequentare palestre e falesia in autonomia.