

13 settembre

MILANO

SEM - PRESENTAZIONE 18° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA

Il corso di arrampicata è rivolto ai principianti. La struttura del corso prevede lezioni teoriche in sede, esercitazioni pratiche in palestra indoor e uscite in ambiente.. L'obiettivo principale è quello di trasferire agli allievi le nozioni e le tecniche necessarie per affrontare autonomamente e da "primi di cordata" monotiri in falesia.

Mercoledì 20 Settembre Materiali per l'arrampicata	
Giovedì 21 Settembre	Esecuzione di un monotiro
Mercoledì 27 Settembre Tecnica di arrampicata I	
Weekend 30 Settembre – 1 Ottobre	Uscita pratica
Mercoledì 4 Ottobre Tecnica di arrampicata II (palestra indoor)	
Martedì 10 Ottobre	Prove di trattenuta e volo (palestra indoor)
Weekend 14-15 Ottobre Uscita pratica	
Mercoledì 18 Ottobre	Catena di assicurazione
Mercoledì 25 Ottobre Tecnica di arrampicata III (palestra indoor)	
Weekend 28-29 Ottobre	Uscita pratica
Lunedì 30 Ottobre Allenamento per l'arrampicata	
Mercoledì 8 Novembre	Storia dell'arrampicata sportiva
Weekend 11-12 Novembre Uscita pratica	
Mercoledì 15 Novembre	Chiusura corso

CAI-SEM Piazza Coriolano (angolo Via Cenisio), 20154 Milano
tel 02/83412360 segreteria@caisem.org