



4° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA 2021

A CURA DELLA SCUOLA DI ALPINISMO, SCIALPINISMO E ARRAMPICATA
ENRICO MUTTI CAI PARMA

Il corso di Arrampicata Libera si svolge in ambiente di falesia e si propone due obiettivi:

- introdurre alla pratica dell'arrampicata sportiva;
- insegnare le norme di comportamento che permettono di svolgere l'attività in sicurezza.

Il corso è così articolato:

- cinque uscite (due giornate singole e tre fine settimana: sabato e domenica);
- lezioni pratiche in palestra indoor;
- lezioni teoriche in sede CAI.

La partecipazione è aperta a tutti, principianti e/o arrampicatori che intendono migliorare e rafforzare le basi fondamentali.

Disponibilità max 20 posti. È richiesta l'iscrizione al Club Alpino Italiano

INFORMAZIONI

e-mail: arrampicata.cai.pr@gmail.com

Fabio Avogadri 347 7533876 / Erika Varesi 338 8472055



ISCRIZIONI

4° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA 2021

| CORSO | COSTO | DIRETTORE |
|-------|----------|----------------|
| AL1 | 200,00 € | Fabio Avogadri |

ISCRIZIONI

Iscrizioni presso la Sede CAI di PARMA: v.le Piacenza 40 – Parma
tel. 05211995241 - www.caiparma.it (verificare orari di apertura)

L'iscrizione può essere effettuata anche on line, inviando via email alla segreteria segreteria@caiparma.it le seguenti informazioni:

- Ricevuta del bonifico bancario corrispondente all'importo del corso
- Causale: **21CAL1** – cognome e nome di chi richiede l'iscrizione

NB. È importante riportare nei documenti di iscrizione il codice del corso 21CAL1

IBAN IT67W0306909606100000150681

Intestato a "Club Alpino Italiano Sezione di Parma"

NON POTRANNO PARTECIPARE ALLE USCITE GLI ALLIEVI NON IN REGOLA CON LA CONSEGNA DI TUTTI I DOCUMENTI D'ISCRIZIONE



CALENDARIO

4° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA 2021

| Data | Attività |
|---|--|
| Giovedì 2 Settembre - ore 21 Sede CAI di Parma | Presentazione corso e materiali |
| Giovedì 9 Settembre | 1^ lezione motricità e fondamentali dell'arrampicata |
| Sab.11 e Dom.12 Settembre | 1^ Uscita pratica |
| Giovedì 12 Settembre | 2^ lezione motricità e fondamentali dell'arrampicata |
| Sab.18 o Dom.19 Settembre | 2^ Uscita pratica |
| Giovedì 30 Settembre - ore 21 | 3^ lezione catena d'assicurazione e materiali |
| Sab.2 e Dom.3 Ottobre | 3^ Uscita pratica |
| Giovedì 7 Ottobre - ore 21 | 4^ lezione allenamento |
| Sab.9 o Dom.10 Ottobre | 4^ Uscita pratica |
| Giovedì 21 Ottobre - ore 21 | 5^ lezione organizzazione di un'uscita in falesia e meteorologia |
| Sab.23 e Dom.24 Ottobre | 5^ Uscita pratica |

*Eventuali recuperi nelle date 6-7 Novembre / 13 o 14 Novembre / 20-21 Novembre
eventuale recupero*

LA DIREZIONE DEL CORSO SI RISERVA DI CAMBIARE LE DATE E LE LOCALITA' DELLE USCITE, NEL CASO INTERVENGANO MOTIVI DI FORZA MAGGIORE.

