



## 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](mailto: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](http://www.caiparma.it) (verificare orari di apertura)

L'iscrizione può essere effettuata anche on line, inviando via email alla segreteria [segreteria@caiparma.it](mailto: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

<b>Data</b>	<b>Attività</b>
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.**

