



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

5° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA 2022



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

Disponibilità max 20 posti





ISCRIZIONI

5° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA 2022 (codice per iscrizione: 22CALIBA1)

Costo corso AL1: € 240,00

Direttore: Erika Varesi

Le iscrizioni sono aperte **fino al 31 luglio 2022.**

Tutte le iscrizioni devono pervenire all'indirizzo email
arrampicata.cai.pr@gmail.com

complete della seguente documentazione:

- **Ricevuta del bonifico bancario corrispondente all'importo del corso***
- **Causale bonifico: 22CALIBA1 – Indicare anche Cognome e Nome di chi richiede l'iscrizione**
- **Iscrizione al Club Alpino Italiano (anno corrente)****
- **Certificato medico non agonistico**

*** Bonifico su conto corrente Club Alpino Italiano Sezione di Parma**
IBAN: IT44D0623012781000036408533

Indicando nella causale: il codice iscrizione - 22CALIBA1- , cognome e nome di chi chiede l'iscrizione

** Un eventuale nuovo tesseramento o rinnovo della quota associativa può essere eseguito anche on line. Per maggiori informazioni visitare il sito www.caiparma.it ("La Sezione" > "Diventa socio")
<https://www.caiparma.it/la-sezione/diventa-socio>

Si consiglia di verificare i posti ancora disponibili prima di effettuare l'iscrizione.

NON verranno raccolte iscrizioni presso la segreteria sezionale.



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

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

Il corso è articolato in:

- **cinque uscite pratiche** (due giornate singole - sabato o domenica - e tre week end);
- **tre lezioni pratiche in palestra indoor;**
- **cinque lezioni teoriche** in sede CAI.

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

Disponibilità max 20 posti.

È richiesta l'iscrizione al Club Alpino Italiano

PRESENTAZIONE CORSO

MARTEDÌ 7 GIUGNO - ORE 21

SEDE CAI PARMA, VIALE PIACENZA 40, PARMA

INFORMAZIONI

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

Erika Varesi 338 8472055 / Fabio Avogadri 347 7533876



Sezione di Parma

CALENDARIO

5° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA 2022



DATA	ATTIVITÀ
Giovedì 1 Settembre - ore 21 Sede CAI di Parma	Introduzione al corso e materiali
Giovedì 8 Settembre - palestra	1^ lezione motricità e fondamentali dell'arrampicata
Sab.10 e Dom.11 Settembre	1^ Uscita pratica
Giovedì 15 Settembre - palestra	2^ lezione motricità e fondamentali dell'arrampicata
Sab.17 Settembre (o Dom.18 in caso di maltempo)	2^ Uscita pratica
Giovedì 22 Settembre - palestra	3^ lezione prove di trattenuta del primo di cordata
Giovedì 29 Settembre - ore 21 Sede CAI di Parma	4^ lezione catena d'assicurazione e materiali
Sab.1 e Dom.2 Ottobre	3^ Uscita pratica
Giovedì 6 Ottobre - ore 21 Sede CAI di Parma	5^ lezione allenamento
Sab.8 Ottobre (o Dom.9 in caso di maltempo)	4^ Uscita pratica
Giovedì 20 Ottobre - ore 21 Sede CAI di Parma	6^ lezione organizzazione di un'uscita in falesia e meteorologia
Sab.22 e Dom.23 Ottobre	5^ Uscita pratica

Eventuali recuperi nelle date 5-6 Novembre / 12 o 13 Novembre / 19-20 Novembre eventuale recupero

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