



Arrampicata Libera 2020

In sostituzione del corso di arrampicata libera annullato causa Covid-19, la Scuola di Alpinismo e Arrampicata Libera propone tra settembre e ottobre un calendario di 3 uscite giornaliere rivolte a chi interessato ad approfondire la tecnica di arrampicata, insieme agli aspetti legati alla sicurezza e alla gestione della progressione su roccia su monotiri:

- Tecnica di arrampicata: schemi motori di base, progressione fondamentale, progressioni evolute (bilanciata, sfalsata,..),
- Perfezionamento / Consolidamento della tecnica di arrampicata in falesia
- Uso dei diversi tipi di materiali di assicurazione

Uscite in falesia

Le tre uscite saranno indipendenti, con la possibilità di partecipare ad una, due o tre uscite. Durante l'attività si lavorerà sui concetti sopracitati adattandoli alle esigenze degli allievi.

- **Date dell'attività in falesia:**
 - **Sabato 26 settembre**
 - **Sabato 10 ottobre**
 - **Sabato 24 ottobre**

(eventuali recuperi da decidere sul momento)

Tutte le uscite saranno precedute da un ritrovo in sede nella **serata di mercoledì (ore 21)** per definire gli aspetti logistici.

Gli aspetti logistici verranno definiti di volta in volta a seconda delle condizioni metereologiche.

Numero partecipanti per uscita: 12 persone

La partecipazione segue l'ordine di iscrizione.

L'attività è rivolta a chi già in possesso di una tecnica base di arrampicata (ex corsisti, autodidatti, attività in palestra corda e/o boulder)

Costo per uscita: 20,00 euro

Per i non soci CAI è richiesto un costo aggiuntivo di 10 euro ad uscita per la copertura delle spese assicurative.

Per informazioni: arrampicata.cai.pr@gmail.com / 3388472055 (Erika Varesi)

Per iscrizioni: presso la [Segreteria della sede CAI](#)