



LA SCUOLA DI ALPINISMO,
SCIALPINISMO E ARRAMPICATA LIBERA
ENRICO MUTTI CAI PARMA PRESENTA

AL1_2024

7° CORSO ARRAMPICATA LIBERA



Per principianti e arrampicatori
che intendono migliorare e
rafforzare le basi fondamentali.



Sezione di Parma





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
GIOVEDÌ 6 GIUGNO - ORE 21
SEDE CAI PARMA, VIALE PIACENZA 40, PARMA**

PER INFORMAZIONI

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

Erika Varesi 338 8472055 / Stefano Lanflisi 340 8031550

ISCRIZIONI

7° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA 2024

codice per iscrizione: **(24CALIBA1)**

Costo corso ALI: € 250,00

Direttore: Erika Varesi - Vice Direttore: Stefano Lanflisi

Le iscrizioni sono aperte fino al 31 luglio 2024.

Tutte le iscrizioni devono pervenire all'indirizzo email
arrampicata.cai.pr@gmail.com
complete della seguente documentazione:

1. Ricevuta del bonifico bancario corrispondente all'importo del corso. Bonifico su conto corrente Club Alpino Italiano Sezione di Parma IBAN: IT44D0623012781000036408533

Causale bonifico: **(24CALIBA1)** e Indicare anche Cognome e Nome di chi richiede l'iscrizione

2. Iscrizione al Club Alpino Italiano (anno corrente)**

3. Certificato medico non agonistico

NON verranno raccolte iscrizioni presso la segreteria sezionale.

** 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>



CALENDARIO

7° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA 2024



DATA	ATTIVITÀ
Giovedì 5 Settembre - ore 21 Sede CAI di Parma	Introduzione al corso e materiali
Giovedì 12 Settembre - palestra	1^ lezione motricità e fondamentali dell'arrampicata
Sabato 14 Settembre (oppure Dom.15 in caso di maltempo)	1^ Uscita pratica
Giovedì 19 Settembre - palestra	2^ lezione motricità e fondamentali dell'arrampicata
Sabato 21 e Domenica 22 Settembre	2^ Uscita pratica
Giovedì 26 Settembre - palestra	3^ lezione prove di trattenuta del primo di cordata
Sabato 28 Settembre (oppure Dom.29 in caso di maltempo)	3^ Uscita pratica
Giovedì 3 Ottobre - ore 21 Sede CAI di Parma	4^ lezione catena d'assicurazione e materiali
Giovedì 10 Ottobre - ore 21 Sede CAI di Parma	5^ lezione storia dell'arrampicata
Sabato 12 e Domenica 13 Ottobre	4^ Uscita pratica
Giovedì 17 Ottobre - ore 21 Sede CAI di Parma	6^ Arrampicata e allenamento
Giovedì 24 Ottobre - ore 21 Sede CAI di Parma	7^ Organizzazione di un'uscita in falesia
Sabato 26 e Domenica 27 Ottobre	5^ Uscita pratica

Eventuali recuperi delle uscite nei weekend nelle date 9-10 Novembre e 16-17 Novembre

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