



**Sezione di  
Parma**



## **SCUOLA DI ALPINISMO E SCIALPINISMO ENRICO MUTTI CAI PARMA CORSI 2020**

**Giovedì 5 Dicembre 2019 ore 21.00**

**Presentazione dei corsi**

- **CORSO SCIALPINISMO PRIMO LIVELLO SA1**
- **CORSO SCIALPINISMO SECONDO LIVELLO SA2**
- **CORSO FREERIDE**
- **CORSO D'ALPINISMO PRIMO LIVELLO A1**
- **CORSO D'ARRAMPICATA LIBERA DI PRIMO LIVELLO AL1**

**Seconda presentazione Giovedì 4 Giugno 2020**

**CORSO D'ARRAMPICATA LIBERA DI PRIMO LIVELLO **AL1** (ALP-AL1/20)**

## 4° CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA

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.

### **Informazioni**

presso la Sede CAI di PARMA: v.le Piacenza 40 – Parma  
tel. 05211995241 caiparma@hotmail.com – www.caiparma.it  
orari di apertura della sede: merc/ven 18,00-19,30; giov 21,00-22,30  
oppure inviando una mail a: [arrampicata.cai.pr@gmail.com](mailto:arrampicata.cai.pr@gmail.com)

### **Per iscriversi**

Pre iscrizioni presso la sede CAI, dalle ore 21.00 alle ore 22.30, nelle seguenti giornate:  
giovedì 11 giugno e giovedì 18 giugno

**La disponibilità per il corso di arrampicata libera è limitata a 20 posti.**

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

CORSO	COSTO	DIRETTORE
AL1	200,00 €	Erika Varesi <a href="mailto:arrampicata.cai.pr@gmail.com">arrampicata.cai.pr@gmail.com</a> 3388472055

## **CALENDARIO Arrampicata Libera Primo livello AL1:**

<b>Data</b>	<b>Attività</b>
Giovedì 3 Settembre	Presentazione corso e materiali
Giovedì 10 Settembre	1^ lezione motricità
Sab.12 Dom.13 Settembre	1^ Uscita pratica tecnica di arrampicata
Giovedì 17 Settembre	2^ lezione motricità
Sab.19 o Dom.20 Settembre	2^ Uscita pratica tecnica di arrampicata

*(Sab.26 e/o Dom.27 Settembre - Data di riserva uscita pratica)*

Giovedì 1 Ottobre materiali	3^ lezione catena d'assicurazione e materiali
Sab.3 e Dom.4 Ottobre	3^ Uscita pratica tecnica di arrampicata
Giovedì 8 Ottobre	4^ lezione allenamento
Sab.10 o Dom.11 Ottobre	4^ Uscita pratica tecnica di arrampicata

*(Sab.17 e/o Dom.18 Ottobre - Data di riserva uscita pratica)*

Giovedì 22 Ottobre falesia	5^ lezione organizzazione di un'uscita in falesia
Sab.24 e Dom.25 Ottobre	5^ Uscita pratica tecnica di arrampicata

*(Sab.31 Ottobre Data di riserva uscita pratica)*

*(Sab.7 e/o Dom. 8 Novembre - Data di riserva uscita pratica)*

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

---