



CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA SU ROCCIA DI PRIMO LIVELLO AL1

Dal 03 Settembre al 11 Ottobre 2015

Il corso prevede l'insegnamento delle nozioni fondamentali per potere praticare in ragionevole sicurezza, l'arrampicata in falesie attrezzate. È richiesto un minimo di allenamento e di predisposizione atletica.

PROGRAMMA DEL CORSO

Giovedì 03 Settembre Presentazione del Corso

Sabato 5 Settembre Palestra indoor

Domenica 06 Settembre Falesia Tanaccia (RSM) Teoria/pratica
Alla ricerca del movimento, metodo Caruso i primi passi nodi e manovre

Mercoledì 09 Settembre e Mercoledì 16 Settembre

Palestra, tecnica e movimento-Lezione Teorica

Sabato 19 settembre e Domenica 20 Settembre

Falesia della Moia-Falesia delle Balze

Martedì 22 Settembre

Lezione Teorica

Sabato 3 ottobre

Falesia di Teolo

Venerdì 09 Sabato 10 e Domenica 11 Ottobre

ARCO, Falesia e vie di più tiri.

Direzione di Corso

Renato Placuzzi (rplacuzzi@libero.it)-333.4924010

Vice Regnoli Serghey (serghej.r@alice.it)-335.330672

Iscrizione.

Quota di 190,00€

Chiusura iscrizioni, il 01. Agosto .2015

