



Scuola di Alpinismo "Franco Gentile"
CAI Asti



Corso di Arrampicata 2022



Uscite pratiche

02/10/2022	Falesia
09/10/2022	Falesia
16/10/2022	Falesia
23/10/2022	Falesia

Informazioni

Presso la sede del CAI in c.so Palestro, 11
il martedì e il venerdì ore 21.30
Direttore: Alberto – 3397935653
Vicedirettore: Fabrizio – 3319338128
Segretario: Marco – 3338363903

Lezioni Teoriche

23/09/2022	Presentazione del corso e materiali
28/09/2022	Tecnica individuale di arrampicata su roccia
30/09/2022	Assicurazione della cordata
05/10/2022	Nodi e soste in palestra
07/10/2022	Catena di sicurezza
14/10/2022	Preparazione fisica e Alimentazione
21/10/2022	Fattore Mentale nell'arrampicata sportiva
28/10/2022	Storia dell'arrampicata e chiusura del corso

Il costo del corso è di € 150, comprensivo dell'assicurazione e del materiale tecnico: corda. L'allievo dovrà dotarsi di: **imbrago e scarpetta da arrampicata**. La quota d'iscrizione **non comprende** le spese di trasporto ai siti di scalata. È richiesto un **certificato medico** di sana e robusta costituzione redatto dal Medico di famiglia e occorre essere in regola con l'**iscrizione al CAI**.

Nota bene: le condizioni meteorologiche possono far differire le date indicate.