



Club Alpino Italiano
Sezione di Argenta
"BRUNO SOLDATI"
APS



GIORNATE DI AVVICINAMENTO ALL'ARRAMPICATA PER ADULTI

Ciclo di incontri di avvicinamento all'arrampicata tenuti da Istruttore FASI e da socio CAI.

Sono **aperte le pre adesioni** di interessamento alle "giornate di avvicinamento all'ARRAMPICATA".

In base alle richieste, si valuterà se fare 1 corso adulti + 1 corso ragazzi (dai 12 ai 18 anni)

- 10 partecipanti massimo/corso
- Contributo di partecipazione da regolare direttamente con l'istruttore
- Incontri riservati ai soli soci CAI in regola con il tesseramento 2022/2023

Gli incontri si svolgeranno il **venerdì sera** dalle **20:30-22:30** o in altra giornata ancora da definire in base alle esigenze.

Materiali e documentazione richiesti:

- Scarpette economiche 1 numero in meno (almeno dalla seconda lezione in avanti)
 - Imbrago basso
- La palestra metterà a disposizione materiale fino ad esaurimento

PROGRAMMA DI MASSIMA

Introdurre i **materiali** e le principali nozioni sulla **sicurezza**.

Praticare l' **arrampicata da secondo e primo di cordata**, **sperimentare** e **comprendere** gli schemi fondamentali della **tecnica di progressione**.

Gli incontri si compongono di una spiegazione teorico/dimostrativa e pratica sulla **sicurezza** e sulla **tecnica di progressione**.

La didattica sulla tecnica prevede sia esercizi per favorire l'approccio alla parete che spiegazioni teoriche.

Dimostrazioni e prove sotto la guida di personale qualificato ed esperto, in modo da sottolineare e correggere eventuali impostazioni inadeguate e soprattutto quelle pericolose alla fisiologia.

In relazione alla sicurezza l'utilizzo corretto di accessori di sicurezza e manovre di corda minime.

PALESTRA APPENDAUN

anno 2022/2023

Presso: palestra scuole elementari di Argenta (FE)

Ingresso da via Giacomo Matteotti

ISCRIZIONI :

Le iscrizioni si ricevono in sede in via Circonvallazione 21/A il giovedì dalle 21:00 alle 22:30 oppure contattando telefonicamente i numeri sotto riportati

ENTRO 20 ottobre 2022

Per informazioni:

Matteo Pollini

cell. 339 26.133.19

Emanuela Massari

cell. 335 26.77.93

Si raccomanda di prendere visione del Regolamento di utilizzo della palestra sul sito www.caiargenta.it

