

PROGRAMMA AL1-2012

Date ufficiali Corso AL1-2012

16 Settembre: Aggiornamento Didattica Istruttori;

20 Settembre: Presentazione Corso - lezione teorica materiali e loro utilizzo;

23 Settembre: Uscita in falesia: Equilibrio e movimento con esercizi a terra; Progressione Fondamentale e tecniche complementari; Utilizzo della corda; Uso dei freni;

28 Settembre: Lezione serale palestra indoor: Movimento arrampicata;

30 Settembre: Ripasso Nodi; tecnica fondamentale; tecniche assicurazione e uso freni; la sicurezza generale in falesia;

3 Ottobre: Lezione serale palestra indoor: Movimento arrampicata e tecniche assicurazione;

6-7 Ottobre: Riepilogo fondamentale; Sostituzione di base e mista; la sicurezza in falesia; manovra petzl (calata da anello chiuso) – progressione da Capocordata – corda doppia - autoassicurazione;

17 ottobre: lezione teorica Allenamento – geologia applicata all' arrampicata;

26-27-28 Ottobre Progressione a triangolo – mono tiri da capocordata – Vie a più tiri – corda doppia – Cenni Principali soste arrampicata sportiva; Lezione teorica su Storia arrampicata sportiva/attrezzatura falesia/ CAI/La catena di sicurezza;

Giornate di recupero:

22 Settembre – 29 Settembre – 13-14 ottobre – 9-10-11- Novembre;