

Corso Base Di Arrampicata Su Roccia



CAI Sezione di
Frascati

Via Palmiro Togliatti,
12 00044 Frascati (Rm)
+39 347 347 1690
cai.frascati@libero.it

Iscrizioni in sede dal
23/02 al 30/03 tutti i
giovedì dalle 19 alle
20.30



IL CAI

FRASCATI ORGANIZZA UN CORSO BASE DI ARRAMPICATA SU ROCCIA TENUTO DALLA GUIDA ALPINA LORENZO TRENTO

L'arrampicata è una capacità innata dell'uomo, da bambini impariamo istintivamente prima ad arrampicare, poi a camminare e correre.

Ricerca e ritrovare questa innata capacità motoria, attraverso un corso di arrampicata, aumenterà la vostra autostima e migliorerà la concentrazione e percezione del vostro corpo.

A CHI E' RIVOLTO

Il corso base di arrampicata è aperto a tutti i Soci CAI in regola con il rinnovo 2023



COSTO 250€

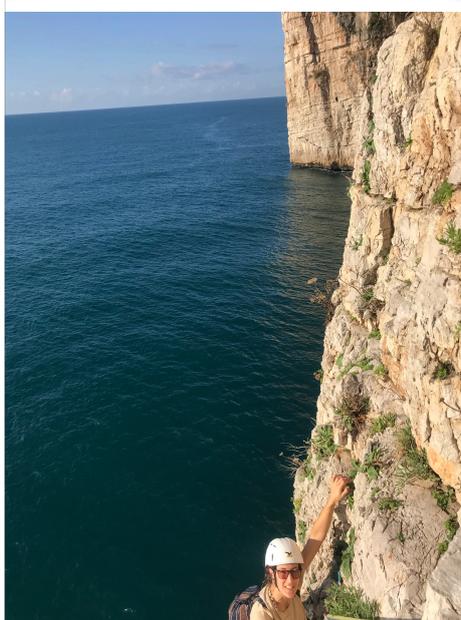
QUANDO

Il corso di arrampicata si svolgerà in 4 giornate

- 1) Domenica -16 Apr
- 2) Domenica -23 Apr
- 3) Domenica -30 Apr
- 4) Domenica - 7 Mag

DOVE

Nei siti di arrampicata di Lazio e Abruzzo in base alle condizioni meteo.



CAPACITA' RICHIESTE

per partecipare al corso di arrampicata non sono richieste particolari doti fisiche o capacità tecniche.

EQUIPAGGIAMENTO

Ogni partecipante al corso dovrà essere in possesso della seguente attrezzatura:

- *imbrago da arrampicata
- *caschetto da arrampicata
- scarpette da arrampicata
- zaino

* fornita dal CAI a titolo gratuito

ISCRIZIONI IN SEDE TUTTI I GIOVEDI'

DAL 23/02/2023 AL 30/03/2023

DALLE 19:00 ALLE 20:30



4 uscite
Domenica 16 Aprile
Domenica 23 Aprile
Domenica 30 Aprile
Domenica 07 Maggio

Imbrago da arrampicata

Casco
Scarpette
Zaino

Nei siti di arrampicata di Lazio
e Abruzzo in base alle condizioni
meteo

Non sono richieste particolari
capacità tecniche o doti fisiche

Il Corso Base di Arrampicata €
rivolto a tutti i soci CAI in regola
con il rinnovo del 2023

PROGRAMMA

1° giorno: nodi, legature, tecniche di assicurazione, introduzione all'arrampicata su roccia.

2° giorno: tecniche di arrampicata, introduzione agli schemi motori.

3° giorno: introduzione all'arrampicata da primo di cordata.

4° giorno: approfondimento dell'arrampicata da primo di cordata

COSTO

250€

min 4 partecipanti - massimo 10 partecipanti

La quota comprende: prestazione della Guida Alpina.

La quota **NON** comprende: pasti e trasporti.

Una settimana prima dell'inizio del corso verrà creato un gruppo whatsapp con gli iscritti, al fine di facilitare i partecipanti nelle comunicazioni e nell'organizzazione della logistica.

*La guida si riserva il diritto di modificare il programma per mantenere le condizioni generali di sicurezza del gruppo.



Partner tecnico

