



Appiano il; __21 ottobre 2011_____

Oggetto: Programma corso teorico ed pratico di arrampicata sportiva

Il centro giovani "SUB" organizza un corso teorico ed pratico di arrampicata sportiva, tenuto dall'educatore del centro giovani.

Il corso prevede 6 incontri, ogni incontro avrà la durata di 2 h, e si concluderà con un'uscita , sabato e domenica, nella zona di Arco, (Lago di Garda)

Il corso prevede la spiegazione teorico e pratica di tutte le nozioni di sicurezza necessarie per il corretto svolgimento dell'attività stessa. Verranno spiegati e mostrati tutti i nodi e materiali esistenti per l'arrampicata come le varie tecniche di progressione su roccia.

1° lezione, al Sub : storia dell'arrampicata moderna, con visione di video sull'argomento.

2° lezione in palestra di roccia ad Appiano: tecniche di assicurazione e materiali per l'arrampicata

3° lezione in palestra di roccia ad Appiano: ripetizione delle lezioni prec. e primi rudimenti delle tecniche di Progressione.

4° lezione in palestra di roccia ad Appiano: tecniche di progressione su roccia, (artificiale).

5° lezione in palestra di roccia ad Appiano: ripetizione nozioni di sicurezza e nodi e tecniche di assicurazione

6° lezione in palestra di roccia ad Bolzano: ripasso di tutte le lezioni e tecniche di progressione su roccia.

Uscita ad Arco

L'educatore del centro giovani si avallerà della collaborazione della sezione dell'Alpenverein di LAIVES (attrezzatura e accompagnamento uscita ad Arco) come di alcuni ragazzi che frequentano il centro giovanile che praticano lo sport dell'arrampicata

A chi è rivolto il corso: il corso è rivolto a ragazzi e ragazze che abbiano superato il 12 anno di età fino ad un massimo di 25 anni.

Costi: 70.00 € pro persona

Il costo comprende la tessera dell'Alpenverein o C.A.I., le entrate alla palestra di roccia di Appiano e di Bolzano. Il noleggio dell'attrezzatura e l'uscita ad Arco + la tessera associativa del centro giovani SUB.

Gli organizzatori.