



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 dal **GENNAIO A FEBBRAIO 2024**  
**Età minima partecipanti anni 16 compiuti**

- 8 partecipanti massimo
- Contributo di partecipazione 110,00€
- Incontri riservati ai soli soci CAI in regola con il tesseramento 2024
- Necessario **CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO NON AGOSTICO**

Gli incontri si svolgeranno nelle seguenti giornate:

- ❖ Sabato 13 gennaio 15.00-18.00
- ❖ Mercoledì 17 gennaio 20.00-23.00
- ❖ Mercoledì 24 gennaio 20.00-23.00
- ❖ Sabato 27 gennaio 15.00-18.00
- ❖ DATA FINALE DA DESTINARSI

### **Materiali** 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 dicordata, sperimentare e comprendere** gli schemi fondamentali della **tecnica di progressione**.
- Le lezioni 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.



### **PALESTRA APPENDAUN**

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**
- **E via whatsapp o SMS:  
Marcello Benvenuti: 333 8054886  
Emanuela Massari: 335 267793**

Si raccomanda di prendere visione del Regolamento di utilizzo della palestra sul sito [www.caiargenta.it](http://www.caiargenta.it)

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.