



SUSAT
Sezione Universitaria della
Società degli Alpinisti Tridentini
Sottosezione del Club Alpino Italiano



CORSO DI ARRAMPICATA IN PALESTRA

La SUSAT (Sezione Universitaria della Società degli Alpinisti Tridentini) in collaborazione con la guida alpina Roberto Conti, organizza un **corso base** di arrampicata presso la PALESTRA DI ARRAMPICATA DI MATTARELLO Via del Castel, 3 Mattarello (TN).

Il giorno mercoledì 7 novembre dalle ore 19 alle ore 21 giornata aperta a tutti con ingresso libero per provare ad arrampicare in compagnia (previa comunicazione) e raccolta iscrizioni al corso di arrampicata

Il corso inizierà il giorno 14 novembre 2018 e proseguirà per sei incontri con il seguente calendario

- 14/11 mercoledì dalle ore 19 alle ore 21;
- 21/11 mercoledì dalle ore 19 alle ore 21;
- 28/11 mercoledì dalle ore 19 alle ore 21;
- 05/12 mercoledì dalle ore 19 alle ore 21;
- 12/12 mercoledì dalle ore 19 alle ore 21;
- 19/12 mercoledì dalle ore 19 alle ore 21;

Con congruo anticipo, l'ASIS, ente gestore dell'impianto, in concomitanza con significative partite di pallavolo, si riserva la facoltà di spostare qualche data degli incontri serali (sempre con il medesimo orario).

La quota di iscrizione è di 100 euro per i soci CAI/SAT/SUSAT e di 120 euro per i non soci, ed è previsto un massimo di otto partecipanti.



SUSAT
Sezione Universitaria della
Società degli Alpinisti Tridentini
Sottosezione del Club Alpino Italiano



Viene messa a disposizione dei partecipanti la imbracatura, corda, attrezzatura tecnica collettiva, copertura assicurativa.

Finalità del corso: Apprendimento di nozioni di base di arrampicata, uso dell'attrezzatura per salire un monotiro da primo e da secondo di cordata.

Argomenti trattati

1. attrezzatura, materiali ed loro utilizzo;
2. come ci si lega;
3. tecniche base arrampicata;
4. assicurazione al secondo di cordata;
5. assicurazione al primo di cordata;
6. salita da primo e secondo di cordata;
7. gestione del rischio caduta;
8. manovre di corda.

Abbigliamento consigliato : tuta da ginnastica o pantaloncini e maglietta che permettano libertà di movimenti, scarpette d'arrampicata o scarpe da ginnastica a suola bassa

Per iscrizioni: inviare e-mail a conti.rob@tin.it indicando nome cognome ed un recapito telefonico.

La quota di iscrizione verrà raccolta direttamente in palestra il giorno 14/11/2017.

Per informazioni:Roberto Conti 368-74 444 84

