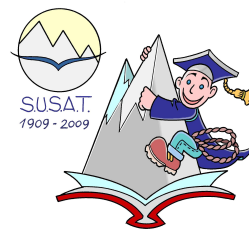




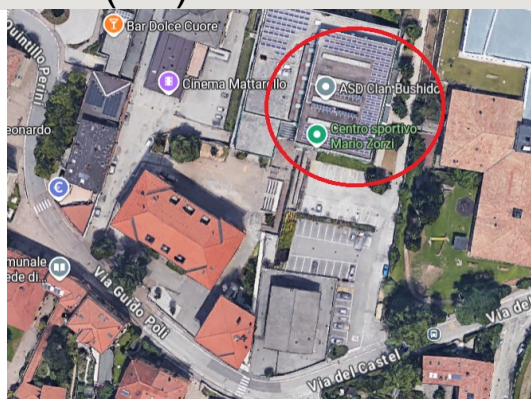
S.U.S.A.T.



Sezione Universitaria S.A.T

CORSO DI ARRAMPICATA IN PALESTRA

La SUSAT in collaborazione con la guida alpina Roberto Conti, organizza un **corso base** di arrampicata presso la PALESTRA DI ARRAMPICATA DI MATTARELLO –Centro sportivo Mario Zorzi Via del Castel, 3 Mattarello (TN).



Il corso inizierà il giorno lunedì 09. 11. 2026 e proseguirà per un totale di sei incontri con il seguente calendario:

Lunedì 09/11 dalle ore 19 alle ore 21	(Mattarello)
lunedì 16/11 dalle ore 19 alle ore 21	(Mattarello)
lunedì 23/11 dalle ore 19 alle ore 21	(Mattarello)
mercoledì 09/12 dalle ore 19 alle ore 21	(Mattarello)
lunedì 14/12 dalle ore 19 alle ore 21	(Mattarello)
lunedì 21/12 dalle ore 19 alle ore 21	(SanbàPolis)

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

Qualora un incontro venisse annullato per forza maggiore, questo verrà recuperato in data da concordarsi fra i partecipanti e 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.

La quota non comprende l'ingresso alla palestra SanbàPolis di lunedì 21/12 da versare direttamente in palestra (8 euro).

Viene messa a disposizione dei partecipanti la corda, imbragatura, attrezzatura tecnica collettiva, copertura assicurativa RCT ingresso palestra a Mattarello.

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 e 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-

Iscrizioni:

inviare un messaggio WhatsApp al numero 368-74 444 84 indicando nome cognome età e se socio CAI/SAT/SUSAT.

La quota di iscrizione verrà raccolta direttamente in palestra il giorno 09/11/2026.

Per altre informazioni: Roberto Conti al numero 368-74 444 84

