



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione ULE Genova



Scuola di Alpinismo Ennio Dallagiacoma

Corso di Arrampicata Libera – AL1

Periodo: da settembre a novembre 2018

Quota di iscrizione: 170 €

Direttore: Davide Gandolfo

Programma del Corso

Le lezioni teoriche si terranno in orario serale, dalle 21:00 in poi, nella sede della sezione ULE in Vico Carmagnola 7/5, salvo dove diversamente indicato.

Le uscite su roccia (in grassetto) si terranno presso località varie che verranno comunicate di volta in volta al termine delle lezioni teoriche. Mete frequenti sono Finale Ligure, Albenga, Toirano, Sciarborasca, Cravasco, Gavi, Rocca Sbarua, Bard.

20.09	presentazione del corso e rischio residuo
27.09	lezione catena di sicurezza
30.09	1^a uscita
11.10	1 ^a lezione in palestra indoor, tecnica individuale
14.10	2^a uscita
(21.10	eventuale recupero uscita)
25.10	storia dell'arrampicata
28.10	3^a uscita
8.11	2 ^a lezione in palestra indoor, tecnica individuale
11.11	4^a uscita
22.11	lezione allenamento e alimentazione, con la collaborazione di Annalisa Alcinesio di sYnergiKa a.s.d.
24-25.11	5^a uscita, intero weekend
(1-2.12	eventuale recupero uscita intero weekend)