ATTIVITÀ IN FALESIA DEL 15 DICEMBRE

- gestione dell'equilibrio e movimento degli arti con esercizi a terra
- progressione fondamentale e tecniche complementari su terreno semplice
- gestione della sicurezza mediante utilizzo della corda, nodi, imbragatura, freni/bloccanti

ATTIVITÀ IN FALESIA DEL 16 DICEMBRE

- esercizi sulle progressioni in top-rope su terreno facile
- eventuali esercizi propedeutici
- gestione della sicurezza mediante utilizzo della corda, nodi, imbragatura, freni/bloccanti

CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Bari
"Dino Punzi"

MOLISE - CAMPANIA - PUGLIA
SCUOLA BEL SUD
CLUB ALPINO ITALIANO
ALPINISMO-SCI ALPINISMO-ARRAMPICATA

Stage di Approccio all' Arrampicata Libera

15-16 dicembre 2018

Gravina di Castellaneta

In collaborazione con CLUB ALPINO ITALIANO Sez. Gioia del Colle "Donato Boscia"

Con il contributo di Amici delle Gravine di Castellaneta

Con il patrocinio gratuito di parco nazionale dell'alta murgia

Quota di iscrizione: €58 entro il 30 novembre 2018

Per info: Marco Amodei 334 3938948, Maurizio Armenise 348 8989789

www.scuolabelsud.it scuolabelsud@gmail.com