

ATTIVITÀ IN FALESIA DEL 21 OTTOBRE

- 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 22 OTTOBRE

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



Stage di Approccio all' Arrampicata Libera 21-22 ottobre 2017

CAI Salerno - Sottosezione di Montano Antilia

Per info: Davide Di Giosaffatte 330 462938

Andrea Scagano 327 2588839 Marco Del Regno 348 0316889

www.scuolabelsud.it scuolabelsud@gmail.com caimontanoantilia@pec.it