



Club Alpino Svizzero CAS  
Club Alpin Suisse  
Schweizer Alpen-Club  
Club Alpin Sviszer



## Corso di arrampicata sportiva per avanzati

Quest'anno avrà luogo la seconda edizione del corso d'arrampicata sportiva per avanzati. Si tratta di quattro giornate suddivise in due week end, nelle quali verranno approfonditi svariati temi importanti, fra i quali:

- Allenamento della tecnica d'arrampicata
- Allenamento all'assicurazione dinamica
- Allenamento fisico e mentale
- Coaching individuale

### Date

7-8 ottobre 2017 e 21-22 ottobre 2017



Le giornate si svolgeranno nelle falesie ticinesi e presso la palestra d'arrampicata Evolution.

### Costo

CHF 275.- per i soci e 325.- per i non soci. Riduzione per i giovani OG (16-22 anni) CHF 225.-

Nel costo sono compresi: l'istruzione, il materiale messo a disposizione, la documentazione e l'entrata alla palestra Evolution. Le uscite perse non danno diritto ad alcun rimborso.

### Istruzione

Armando Bodeo, Maestro di arrampicata ASGM , Esperto G+S di arrampicata sportiva.

### Iscrizioni

Per e-mail a: [armando.bodeo@bluewin.ch](mailto:armando.bodeo@bluewin.ch)

Attenzione, solamente 8 posti disponibili. Si tiene conto dell'ordine di entrata delle iscrizioni. La conferma dell'iscrizione e le informazioni supplementari sono gestite per email.

### Condizioni di partecipazione

- Età minima 16 anni
- Aver seguito il corso d'arrampicata per principianti del CAS Ticino o formazione equivalente
- Livello minimo d'arrampicata da primo di cordata 5a (indoor & outdoor)
- Padronanza del sistema d'assicurazione
- Indipendenza nelle manovre di corda
- Volontà di mettersi in gioco e di trascorrere belle giornate in compagnia

### Assicurazione

È necessario possedere una sufficiente copertura assicurativa infortuni e RC. È vivamente consigliato essere sostenitore REGA.