

VareseNews

Ripartono i corsi della scuola d'Alpinismo

Pubblicato: Venerdì 3 Dicembre 2010

Stanno per ripartire i corsi della Scuola di alpinismo e scialpinismo Colibrì della sezione del CAI di Gallarate, direttore Gianfranco Battiston.

Corsi 2010/2011

sono ai nastri di partenza i corsi di CASCADE di ghiaccio e di Scialpinismo... in febbraio, per prepararsi fisicamente all'impegno .te li metto più in grassetto

Corso di arrampicata su ghiaccio

Dicembre 2010 – febbraio 2011

Per avvicinarsi al meraviglioso mondo delle cascate di ghiaccio, curando sicurezza e tecnica individuale di progressione su ghiaccio verticale.

Corso di scialpinismo

Gennaio – aprile 2011

Per iniziare a praticare questa disciplina su terreno sci-alpinistico facile, ricercando sicurezza in ogni condizione.

Corso di alpinismo

Marzo – giugno 2011

Per avvicinarsi all'alpinismo e apprendere le basi dell'arrampicata su roccia e ghiaccio, e tecniche e comportamenti che garantiscono la sicurezza della salita.

Corso di arrampicata libera

Settembre – ottobre 2011

Per chi desidera conoscere e praticare in sicurezza questa disciplina totalizzante, che si svolge in un ambiente naturale e coinvolge tutte le nostre capacità: doti psicologiche, equilibrio, intuito e forza.

Preparazione atletica

Febbraio – aprile 2011

Due sere alla settimana ad allenarsi in palestra a Gallarate per affrontare le uscite in montagna con un'adeguata preparazione atletica.

Puoi incontrare gli istruttori della Scuola il venerdì alle ore 21, presso la sede CAI, via C. Battisti, 1 Gallarate. Tel. 0331. 797664 e-mail scuola-colibri@caigallarate.it

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it