



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Istituto d'Istruzione Superiore G. Bertacchi

Istituto Capofila Rete provinciale: Competenze Per Lo Sport

Via XI Febbraio, 6 – 23900 LECCO

Progetto di Rete "Ambiente e cultura sportiva a.s. 2019/20"

Corso di

ARRAMPICATA SPORTIVA

Obiettivi:

Avvicinarsi alla pratica dell'arrampicata sportiva in palestra ed in ambiente naturale.

Modalità:

12 ore di lezione; una lezione alla settimana, il **MARTEDI'**

Prima lezione: martedì 10 marzo 2020

- 2 in palestra, dalle 14.30 alle 16.30 presso la palestra dell' ex istituto Bovara, via XI Febbraio, 8 - 23900 Lecco;

- 2 / 3 uscite in falesia, presso le placche di Civate; Varenna e Morcate.

Il programma può subire variazioni a seconda delle condizioni metereologiche. Si rimanda alle indicazioni fornite in sede di avvio del corso per tutte le specifiche.

Il materiale tecnico di uso comune (corde, moschettoni e attrezzi vari) ed eventualmente quello di uso personale (imbracatura, casco e scarpette) vengono forniti dall'organizzazione.

Il corso necessita di abbigliamento sportivo ed eventualmente di dotarsi per pranzo / merenda al sacco per le uscite sul territorio.

Costo

40 euro (comprensivo di materiale)