



CORSO DI ARRAMPICATA con le Guide Alpine



Presentazione: il corso, della durata di quattro lezioni, si pone l'obiettivo di affinare il livello tecnico in arrampicata sportiva, creare le basi sulla sicurezza, far assaporare a chiunque il piacere e la soddisfazione di salire una parete dolomitica, scoprire la montagna dal punto di vista di un alpinista. È aperto a principianti assoluti ma anche a coloro che intendono rafforzare tecniche sulla sicurezza e progressione in cordata.

PROGRAMMA

Giorno 1: Sabato 18 giugno. Falesia + sicurezza base: approccio all'arrampicata sportiva, insegnamento delle tecniche di progressione, imparare a conoscere i materiali e l'equipaggiamento quali imbragatura, corda, moschettoni, scarpette, casco.

Nodi base e gestione della sicura al primo e secondo di cordata, il tutto in una falesia locale ben attrezzata.

Giorno 2: Sabato 25 giugno. Falesia + sicurezza avanzata: affinamento delle tecniche di progressione in arrampicata nonché delle tecniche di assicurazione. Imparare a calarsi in corda doppia, sicura al primo di cordata in ambiente alpinistico, conoscenza delle tecniche di assicurazione su terreno alpinistico (chiodi, nut, friend, protezioni naturali).

Giorno 3: Data e itinerario da definire in base alle esigenze dei partecipanti. Uscita su terreno alpinistico: salita di una parete dolomitica dove mettere in pratica quanto appreso, raggiungendo una cima percorrendo una via di roccia stampo classico.

Giorno 4: Data e itinerario da definire in base alle esigenze dei partecipanti. Uscita su terreno alpinistico: una nuova esperienza in montagna, in cordata, per togliersi la soddisfazione di arrampicare in luoghi da cartolina.

NOTE

I luoghi delle giornate 1 e 2 verranno definiti in una riunione preliminare.

Le date e gli itinerari dei giorni 3 e 4 verranno concordati in base alle esigenze delle cordate (1 guida ogni 2 allievi) che verranno stabilite nei primi 2 giorni di corso.

Equipaggiamento richiesto: scarpe trekking, zaino 25/30 litri, abbigliamento comodo, maglione pesante/pile, giacca antipioggia. L'attrezzatura comprensiva di imbragatura, scarpette e casco verrà fornita dalle guide.

Ogni giornata prevede trasporto autonomo e pranzo al sacco.

Spese della guida per eventuali pernottamenti in rifugio saranno a carico degli allievi.

Iscrizioni entro il 12 giugno p.v.

PREZZO: 350 € a persona. Minimo 4 persone

INFO E PRENOTAZIONI

Cristiano 349.8127678
crismarinello@gmail.com

Davide 349.4637596
davide.niki@libero.it

Walter 347.0520168
walterbellotto@alice.it

info@aquilesanmartino.com

