INMONT
Guide Alpine
Scuola di Alpinismo
Viaggi Avventura

Per info: info@inmont.it
Link: https://inmont.it/tours/corso-arrampicata-base/

CORSO ARRAMPICATA BASE

Un corso per apprendere le basi dell'arrampicata e della sicurezza in falesia

il 01-06-2024

euro 150,00
a persona

Persone minime:

Livello di allenamento:Livello allenamento 1

Difficoltà:
1 Arrampicata su roccia

LINK ONLINE

DETTAGLI

La disciplina dell'**arrampicata sportiva**, pur costituendo la base tecnica per le attività su roccia e su ghiaccio, rappresenta a tutti gli effetti **uno sport a sé stante**. I corsi che proponiamo sono perciò rivolti sia a coloro che desiderano acquisire la gestualità e la padronanza del proprio corpo nella **progressione sulla roccia verticale**, sia a chi è interessato a migliorare le proprie capacità tecniche in **preparazione alle salite alpinistiche**.

Corso Arrampicata Base

Il Corso di Arrampicata Base si svolge **nelle falesie del Friuli Venezia Giulia durante un weekend** su due giornate consecutive. L'attività ci impegnerà nell'arco di tutta la giornata con un orario indicativo dalle 9:00 alle 17:00. E' prevista una breve pausa per il pranzo, che viene consumato "al sacco" nei pressi della falesia.

La località verrà definita alcuni giorni prima così come **l'orario di ritrovo** e verranno **scelti in funzione della situazione meteo, delle temperature e delle esigenze didattiche**.

I materiali necessari (imbracatura, casco, scarpette, freni, corde, …), qualora ne foste sprovvisti, potranno essere forniti da **inMont gratuitamente**.

Il Corso di Arrampicata Base è adatto ai **principianti** e non richiede **alcuna esperienza o preparazione**.

Tuttavia, qualora voleste migliorare la vostra preparazione fisica, potete raccogliere qualche spunto da questo simpatico e utile video che parla di allenamento e mobilità realizzato in collaborazione con FairPlay

Effettueremo i trasferimenti con auto proprie ma sarà comunque possibile accordarci per spostarci assieme.

Nel caso di **meteo avverso** (pioggia) il corso **si svolgerà presso una struttura indoor**.

CONDIZIONI

RITROVO

Verrà definito dalla Guida Alpina alcuni giorni prima

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA

Vestiario adatto all'arrampicata e al movimento.
Attrezzatura per arrampicare in falesia

RAPPORTO

1 : 6

INCLUSO NEL PREZZO

Utilizzo dei materiali quali imbracatura, scarpette, casco, corde, freni, etc.

Tutti i costi della Guida Alpina

Servizi di Guida Alpina

Assicurazione recupero e soccorso

NON INCLUSO

Trasferimenti

Eventuali ingressi nelle palestre indoor

Assicurazione personale, infortunio, annullamento viaggio, smarrimento bagaglio (consigliata)

Tutto ciò che non è specificato alla voce 'incluso nel prezzo'

Nel caso di **modifica o annullamento dell'attività** come anche di **rinuncia da parte degli iscritti** vi invitiamo a prendere visione del regolamento inMont.

Regolamento

PROGRAMMA

Di seguito il programma di massima che seguiremo durante le giornate del corso.

La scelta delle mete verrà comunicata agli iscritti e dipenderà principalmente dalle condizioni meteo e dalle esigenze dei partecipanti.
Si svolgerà in ogni caso nelle falesie del Friuli Venezia Giulia.

Day 01

La prima giornata è finalizzata a conoscere i materiali e ad affrontare tutti i temi legati alla sicurezza. Impareremo a fare i nodi utili in questa disciplina e a fare sicurezza al compagno che arrampica da secondo di cordata. Apprenderemo con degli esercizi mirati quale sia la tecnica corretta da utilizzare nell'arrampicata per ottimizzare il risultato al minimo sforzo. A tale scopo faremo numerose prove e salite lungo itinerari brevi e didattici. Acquisiremo anche la sicurezza e la confidenza necessari per calare con tranquillità il compagno dal termine della via fino in terra.
Saremo sempre in gruppo, arrampicando a coppie e seguiti da vicino, anche in parete, dalla guida che vi guiderà nell'apprendimento di questa disciplina.

Day 02

Nella seconda giornata, prima di tutto, rivedremo con degli approfondimenti tutti i concetti fondamentali affrontati il giorno precedente. Impareremo nuove posizioni più evolute come anche alcune progressioni dalla motricità più complessa che ci permettono di superare agevolmente i passaggi più difficili.
Faremo sempre degli esercizi finalizzati ad apprendere questi nuovi movimenti sempre con un attenzione particolare e sempre presente alla sicurezza.

Parleremo inoltre della pianificazione di un'uscita di arrampicata in falesia, pur nella consapevolezza che il corso base ha come obiettivo l'apprendere i movimenti e la sicurezza dell'arrampicata in falesia da secondo di cordata. Vi consiglieremo, come già lo facciamo anche qui, di praticare questa disciplina con persone altamente preparate e di comprovata esperienza.

Gli argomenti di massima che affronteremo durante queste giornate saranno i seguenti

Materiali

Imbracatura, casco, scarpette di arrampicata

Corda, rinvii

Freni per l’arrampicata in falesia

Sicurezza

Imbracatura e casco

Nodi e utilizzo della corda

Freni e loro funzionamento

Concetto di controllo reciproco

Sicurezza nell’arrampicata

Tecnica individuale

Introduzione e concetti base della tecnica di arrampicata

Concetti base per la calata

Uso delle scarpette e degli arti

Posizioni di base (base, triangolo, …)

Sequenza dinamica di base e progressione a triangolo

MATERIALI

Di seguito troverete l’indicazione per i materiali necessari.
La scelta che dovrete fare per il vestiario **dipenderà dalle previsioni meteo.**

Apri la lista completa

Materiali Arrampicata Sportiva

LUOGO

Il corso si terrà nelle falesie del Friuli Venezia Giulia