

CORSO DI ARRAMPICATA SPORTIVA BASE: edizione Levante: Muzzerone e Versilia, edizione Ponente: Finale Ligure e Toirano\Albenga

Per chi?

Il corso è rivolto a chi vuole iniziare a praticare la disciplina dell'arrampicata e dell'alpinismo. Un corso adatto sia a chi non ha mai arrampicato, sia a chi, arrivando dal mondo della montagna classica dove si arrampica con gli scarponi, vuole cimentarsi nel mondo dell'arrampicata sportiva.

Programma

Il contenuto didattico del nostro corso di arrampicata comprende:

Gestione della sicurezza

- Introduzione ai materiali utilizzati nell'arrampicata: imbraghi, corde, moschettoni, rinvii, assicuratori
- Legature e nodi di base: nodo a 8, nodo bulino infilato
- Utilizzo degli assicuratori o freni bloccanti
- Manovra di corda in sosta

Tecniche di Progressione

- Progressione con tecnica fondamentale su terreno appoggiato
- Evoluzione dalla tecnica di progressione fondamentale su terreno verticale
- Cenni di arrampicata da "PRIMI" e manovre di corda evolute in falesia

Materiale Minimo (noleggiabile!)

- Imbrago
- Caschetto
- 1 moschettone a base larga HMS
- Sacchetto della magnesite

Materiale opzionale:

- Scarpette da arrampicata
- Assicuratore modello autobloccante (Petzl Gri-Gri, WildCountry Revo, BD Pilot, etc...)
- Corda intera da 70m
- Rinvii

La quota comprende

- 1 serata di presentazione del corso e approfondimento sui materiali (1h)
- 4 giornate di corso con le Guide Alpine Hike&Climb
- Eventuale attrezzatura specifica mancante elencate nella sezione "Materiale Opzionale"

La quota non comprende

- Trasferimenti
- Pranzi ed eventuali pernottamenti