

# ARRAMPICARE in AMBIENTE 2022

## Corso: l'arrampicata d'Avventura

Adatto SOLO per coloro che hanno già raggiunto un buon livello di autonomia nell'arrampicata da primi in falesia intorno al 5° e vogliono fare quel passo in più necessario per affrontare l'arrampicata in ambiente dolomitico o alpino.

I corsi sono anche in forma residenziale:  
ARRAMPICHI - IMPARI - FAI VACANZA

**SOLO**  
3 persone per  
corso

Primavera:	2-5 Giugno:	Arco - Brenta (calcare e dolomia).	€ 780 p/p
Estate:	10-13 Agosto:	V. d'Aosta (granito).	€ 830 p/p
(quasi) Autunno:	13-16 Sett.:	V. di Mello (granito).	€ 830 p/p
(quasi) Inverno:	Ottobre.	Lago di Garda.	€ 730 p/p

Esclusi i costi di trasferimento e alloggio.

### SVILUPPO E OBIETTIVI

Il corso, calibrato sull'effettiva capacità dell'arrampicatore e della cordata. Si prefigge di portarvi ad un livello di consapevolezza e conoscenza da poter essere autonomi su multi-tiro, spittato o trad, in relazione alle vostre effettive abilità e consapevolezza.

Meno attenti alle tecniche d'arrampicata (delle quali dovrete già essere esperti) ci focalizziamo sulla gestione della paura, la sicurezza delle manovre, i materiali da utilizzare, le basi per gestire gli imprevisti e l'autosoccorso in parete.

**Guida Alpina Guido Bonvicini**  
**3358239808**

<https://emontzioni.com> - [info@emontzioni.com](mailto:info@emontzioni.com)



**RICORDA:**

**ATLETICAMENTE: nell'arrampicata è quasi tutto concesso.**

**Nella SICUREZZA le regole sono ferree, bisogna conoscerle e rispettarle.**

## TEMA DEI CORSI

In base al livello scelto:

Tecniche base o evolute; Sicurezza e Autonomia personale e della cordata; Salire da secondi o da primi;  
Materiali e tecniche di utilizzo; Lettura della parete e del movimento;  
Le emozioni legate alla paura, l'eccitazione, la frustrazione nell'arrampicata.

## A CHI E' RIVOLTO

Il corso **Base** è per tutti coloro che abbiano desiderio di imparare questa bella disciplina.

Il corso **Evoluto** per chi ha già partecipato a un corso base o ha una minima esperienza di arrampicata almeno ad un livello di difficoltà stabile intorno al 5a, anche se solo da secondi.

Il corso **Avventura** è per coloro che sono arrampicatori autonomi in falesia, desiderano cimentarsi su vie lunghe in ambiente dolomitico o alpino.

## DOVE E QUANDO

**Base:** 1 Marzo: presentazione a Salò – Inizio: 17-23 Marzo/ 6-12 Aprile/ (due ore serali in falesia)  
18 aprile mezza giornata in falesia. Massimo sette persone € 250

**Evoluto:** i corsi sono "Residenziali" arrampicheremo tutto il giorno in posti meravigliosi per una vacanza di roccia e Acqua. Tre appuntamenti diversi tra loro come tipologia di roccia e di vacanza: Max sette persone.

Primavera: 23-24-25 Aprile: Zona L. Di Garda. € 350 A Persona

Estete: 8-9-10-11 Settembre: Finale Ligure. € 450 A Persona

Autunno: 17/23 Ottobre: Sardegna. € 590 A Persona

**Avventura:** 4 corsi (3 Residenziali), diversi per tipologia di roccia, arrampicata e vacanza: Max tre persone

DOLOMITI: 2-5 GIUGNO (roccia dolomitica e calcare, chiodi e protezioni veloci) € 850 a persona

ALPI: 10-13 AGOSTO / 13-16 Sett. granito, fessura, placca, protezioni veloci) € 850 a persona

ZONA GARDA-V.SARCA: OTTOBRE. (Calcare. Spit, chiodi, protezioni veloci) € 730 a persona

## SVILUPPO E OBIETTIVI

Il corso, calibrato sull'effettiva capacità del singolo o del gruppo si prefigge di portarvi ad un livello di consapevolezza tale da rendervi, secondo la personale dote e capacità, sicuri ed autonomi nell'arrampicata su roccia: in falesia, in ambiente, da primi o secondi di cordata, secondo le vostre personali abilità.



## Cosa imparerete ai CORSI

Temi Dei Corsi	base	evoluto	avventura
• Tempi minimi proposti	12 h	18h	30h
• Materiale minimo da avere	Nulla	Solo da falesia	Tutto (o quasi)
• Massimo n° di discenti	7	7	3
• Baricentro e bilanciamento	X	X	X
• Uso dei piedi	X	X	X
• Uso della braccia	X	X	X
• Uso delle mani e dita	-----	X	X
• Punto di riposo	X	X	X
• Posizioni base	X	X	X
• Progressione "romboidale"	X	X	X
• Progressione "a triangolo"	X	X	X
• Progressione "laterale"	-----	X	X
• Progressione "mista"	-----	X	X
• Assicurazione del primo	X	X	X
• Assicurazione del secondo (falesia)	X	X	X
• Assicurazione del secondo (ambiente)	-----	-----	X
• Nodi e corde per arrampicare	solo "8"	X	X
• Uso dei rinvii	-----	X	X
• Uso degli ancoraggi rapidi	-----	-----	X
• Discesa in corda doppia	-----	X	X
• Sosta su roccia e calata	-----	X	X
• Preparazione di una sosta	-----	-----	X
• Arrampicata da primi di cordata	-----	X	X
• Sicurezza in parete	X	X	X
• La "manovra"	X	X	X
• Autosoccorso	-----	(in relazione alla falesia)	X
• <b>COSTO MINIMO</b>	<b>250</b>	<b>350</b>	<b>850</b>