

ARRAMPICATA in AUTONOMIA 2022

Corso Evoluto

Questo corso è adatto a chi ha già partecipato ad un corso base o ha una minima esperienza di arrampicata almeno ad un livello di difficoltà intorno al 5a anche da secondi.

IL CORSO è RESIDENZIALE:
ARRAMPICHI - IMPARI E FAI VACANZA

PRIMAVERA: 23-24-25 Aprile: GARDA-V. del SARCA. € 350 a persona

ESTETE: 8-9-10-11 Settembre: FINALE LIGURE. € 450 a persona

AUTUNNO: 17/23 Ottobre: SARDEGNA. € 590 a persona

SOLO: 7 POSTI

SVILUPPO E OBIETTIVI

Il corso, calibrato sull'effettiva capacità del singolo e 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, su mono o multi tiro, da primi o secondi di cordata, secondo le vostre personali abilità.

Guida Alpina Guido Bonvicini
3358239808

<https://emontzioni.com> - 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: 2 corsi Residenziali, diversi per tipologia di roccia, arrampicata e di vacanza: Max tre persone

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

ALPI: 10-13 AGOSTO (roccia granito e simili, fessura, placca, protezioni veloci) € 850 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
• COSTO MINIMO	250	350	850