

# VIVI L'ARRAMPICATA 2022

Corsi: Base - Evoluto - Avventura

- Sperimentare le tecniche di progressione. - Comprendere i movimenti atletici. - Gestire la sicurezza. Diventare arrampicatori autonomi in falesia o in ambiente.

## PROGRESSIONE DI APPRENDIMENTO

### DIDATTICA:

Bilanciamento, uso e posizione degli arti, posizioni di riposo, progressione.

### SICUREZZA:

Assicurazione e dispositivi, i nodi, il fattore di caduta, gestione della cordata, discesa in corda, manovre basi di autosoccorso (in relazione alla parete).

### ALTRO:

Materiali, difficoltà, lettura della parete, le emozioni e il valore della paura.

### DOVE:

**Base:** Zona Bresciana – **Evoluto:** Sardegna, Finale, Garda.

**Avventura:** Dolomiti e Alpi.

### DURATA:

**Base:** 15 ore in 4 appuntamenti serali + 1/2 giorno

**Evoluto:** da 3 a 5 giorni in base al periodo e luogo.

**Avventura:** 4 giorni nelle Dolomiti o Alpi

### QUANDO

e

### QUANTO:

**Base:** INIZIO c.so 25 Marzo € 250

**Evoluto:** Aprile/Sett./Ott da € 350

**Avventura:** Giugno/Ago. da € 730

#### Per il C.so base, sono forniti:

- Tutto il materiale inclusi scarpette e imbrago
- Dispensa con i contenuti del corso
- Attestato di partecipazione

Corso base e Evoluto  
**SOLO 7 POSTI**

Corso avventura  
**SOLO 3 POSTI**

**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:** 25 Marzo/ 1-8-15 Aprile (2-3 ore serali in falesia) 18 aprile: 1/2 giornata in falesia. € 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

Val D'Aosta: 10-13 AGOSTO (roccia granito, fessura, placca, protezioni veloci) € 850 a persona

Val Di Mello: 13-16 SETT. (roccia granito, fessura, placca, protezioni veloci) € 850 a persona

Garda/Val Sarca: OTTOBRE: (calcare, spit, chiodi e 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>730</b>