

# Corso BASE Autunno '22

## PROGRESSIONE DI APPRENDIMENTO

### DIDATTICA:

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

### SICUREZZA:

Assicurazione, il nodo, il fattore di caduta, gestione della corda, discesa, autosoccorso base.

### ALTRO:

Materiali, difficoltà, lettura della parete, il valore delle emozioni.

### DOVE:

Area Bresciana: Virle, Maddalena, Toscolano, Vestone, Villanuova,...

### DURATA:

15 ore effettive in 5 appuntamenti serali in falesia

### QUANDO:

Primavera: 25 Marzo / 1-8-15 16 aprile

Autunno: Ven. 23-30 Sett. / 14-21-28 Ott.

### QUANTO:

€ 250 (Massimo 7/8 pax)

#### È incluso:

- Dispensa con i contenuti del corso
- Tutto il materiale incluso: scarpette e imbragatura.
- accesso ai programmi speciali di Emontzioni

### SVILUPPO E OBIETTIVI

Il corso Base, sarà calibrato sull'effettiva capacità atletica del singolo, si prefigge di portarvi ad un livello di consapevolezza tale da rendervi, secondo la personale dote e capacità, sicuri nell'arrampicata in falesia da secondi.

**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, autonomia, 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 SONO RIVOLTI

**Il corso Base** è per tutti coloro che abbiano desiderio di imparare questa bella disciplina o di migliorare una tecnica lasciata molti anni prima.

**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 5°, 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

**5 Marzo / 10 Settembre:** *Conoscenza e presentazione dei corsi presso la sede (Marzo) o alla parete del CAI di Salò durante la festa della Montagna di Toscolano Maderno.*

**Base:** *Primavera* 25 Marzo/ 1-8-15 Aprile (2-3 ore serali in falesia) 18 aprile: mattina in falesia. € 250  
*Autunno:* Venerdì 23-30 Sett. / 14-21-28 Ottobre (3 ore serali 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.

|                   |                    |                   |                 |
|-------------------|--------------------|-------------------|-----------------|
| <b>Primavera:</b> | 23-24-25 Aprile:   | Zona L. Di Garda. | € 350 A Persona |
| <b>Estete:</b>    | 9-10-11 Settembre: | Finale Ligure.    | € 400 A Persona |
| <b>Autunno:</b>   | 17/23 Ottobre:     | Sardegna.         | € 590 A Persona |

**Avventura:** Corso Residenziale: SOLO 2/3 persone € 850 a persona

**DOLOMITI:** 2-5 GIUGNO (roccia dolomitica e calcare, chiodi e protezioni veloci)

**ALPI:** 10-13 AGOSTO (roccia graniti e simili, fessura, placca, protezioni veloci)

## SVILUPPO E OBIETTIVI

I corsi, calibrati sull'effettiva capacità del singolo o del gruppo si prefiggono di portarvi ad un livello di consapevolezza da rendervi capaci di migliorare in autonomia e, 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 e desideri.

## 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>      |