

Corsi di ARRAMPICATA SU ROCCIA

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:

DA MARZO (date su richiesta)

QUANTO:

€ 270 a persona (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

I corsi saranno calibrati sull'effettiva capacità del singolo. L'obiettivo è portarvi ad un livello di consapevolezza tale da rendervi, secondo la vostra personale dote e capacità, sicuri nell'arrampicata in falesia da secondi o da primi di cordata.

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

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 imparare da zero o migliorare la 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 da secondi.

Il corso Avventura è per chi già è autonomo in falesia e desidera passare su vie lunghe.

DOVE E QUANDO

Le date possono essere decise tra i partecipanti e me.

La durata del corso **base** è di 15-16 ore, consiglio 5 lezioni di tre ore ognuna.

(Per eventuali assenze impreviste potrai recuperare la lezione con altri gruppi. Max 2 recuperi.)

EVOLUTO E AVVENTURA: per arrampicare da primi, migliorare la tecnica, andare in montagna. I corsi potranno essere "serali" e infrasettimanali; "residenziali" di 2/3 giorni nei posti più belli per l'arrampicata; durante una "vacanza di roccia da'mare".

EVOLUTO:

I corsi "serali" hanno una durata di ca. 16-18 ore in 5 lezioni di 3/4 ore ognuna. Date da definire. Residenziali - "Vacanza di roccia da'mare".

Primavera:	22-25 Aprile:	Finale Ligure.	€ 400 a persona
Estete:	3-8 Settembre:	Sardegna.	€ 590 a Persona
Autunno:	3-8 Ottobre:	Sicilia.	€ 590 a persona

AVVENTURA:

Primavera:	29 aprile-1 maggio:	Arco - Brenta	€ 490 a persona
Estate:	11-13 Agosto:	Dolomiti Del Brenta	€ 590 a persona
Autunno:	22-24 Sett.:	V. di Mello (granito).	€ 590 a persona
(quasi) Inverno:	Ottobre.	Lago di Garda.	€ 490 a persona

Esclusi i costi di trasferimento e alloggio.

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.

ATTENZIONE:

Pochissime persone soffrono di VERTIGINE, ma "tutti" hanno PAURA DEL VUOTO. Per fortuna!

Se hai dubbi, paure o perplessità: chiamami!

Cosa imparerete ai CORSI

Temi Dei Corsi	base	evoluto	avventura
• Tempi minimi proposti	15 h	18h	30h
• Materiale minimo da avere	Nulla	Solo in 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	-----	(solo x la falesia)	X
• COSTO MINIMO	270	290	490