

CORSO ARRAMPICATA SPORTIVA su roccia

9-10-23-24 novembre 2019



Il corso è indirizzato a tutti coloro che vogliono avvicinarsi a questo sport ed acquisire le nozioni per una pratica autonoma della disciplina; pertanto fornirà le conoscenze delle tecniche di assicurazione e dei materiali di utilizzo comune in arrampicata su roccia. Verranno inoltre trattate, attraverso un approccio diretto sul terreno di gioco, le posizioni e gli schemi motori di base.

Contenuti I modulo (9 e 10 novembre 2019 Castel S. Vincenzo, Molise)

Presentazione del corso e introduzione all'arrampicata sportiva

Conoscenza dei materiali di uso comune

Nodi di uso comune: conoscenza ed utilizzo

Arrampicata da secondi e approccio alla discesa legati; piedi in appoggio.

Arrampicata da secondi di cordata e assicurazione al compagno.

Uso di freni dinamici e semi-automatici

Uso dei piedi in aderenza; progressione fondamentale

Arrampicata in opposizione: camini e diedri



Contenuti Il modulo PRIMO DI CORDATA (23 e 24 novembre, Sperlonga, Lazio)

- Arrampicata da primo di corda e sicura al compagno;
- Arrampicata da primo di corda:
 - caratteristiche dei vari attrezzi d'assicurazione;
 - esecuzione corretta del moschettonaggio;
- Soste: descrizione delle varie tipologie di soste. Manovra in caso di anello chiuso alla sosta (dispense);
- Sicurezza: verifica delle condizioni di un itinerario di arrampicata ("via") e dei pericoli oggettivi derivanti;
- Arrampicata e ambiente.
- Arrampicata su itinerari liberi, verifica della padronanza delle tecniche di assicurazione.

Località

Il primo w-end si effettuerà presso le falesie dislocate attorno allo splendido lago di Castel San Vincenzo in provincia di Isernia, il secondo presso le altrettanto spettacolari pareti "vista mare" di Sperlonga. Le sedi delle varie uscite potranno subire variazioni in base alle condizioni meteo e alle esigenze didattiche; la durata delle escursioni è orientativamente fissata dalle 9:30 alle 17:00 con una pausa per uno spuntino a metà giornata.

Dotazione personale

Abbigliamento da trekking, comprensivo di scarpe da avvicinamento, k-way e felpa; zaino (minimo 25 l); pranzo al sacco, acqua.

Attrezzatura fornita

Ai partecipanti verrà fornito il materiale didattico e, per le uscite pratiche, l'attrezzatura tecnica necessaria se non posseduta (scarpette, corde, imbrachi, moschettoni ecc.)

Iscrizione al corso

Il corso è aperto ad allievi dai 16 anni in su. La quota d'iscrizione è fissata in euro 140,00/ modulo/persona ed è comprensiva di accompagnamento della Guida Alpina e copertura assicurativa RCT. Per chi partecipa ad entrambi i moduli la quota di iscrizione complessiva è di euro 250,00. **Anticipo di 70,00 euro da versare su c.c. (intestato a Riccardo Quaranta IBAN: IT11M0306903805100000090267) come conferma iscrizione improrogabilmente entro il 31/10/2019; causale "corso arrampicata nome cognome". Tale anticipo non sarà rimborsato in caso di assenza dell'allievo.** Il corso si svolgerà con un numero minimo di 4 ed un massimo di 8 iscritti. Vitto, alloggio e spostamenti sono a carico degli allievi.