

## **CORSO BASE ARRAMPICATA SPORTIVA su roccia**

**27-28 novembre 2021 - Molise**



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 (Molise, località da stabilire)**

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.

Arrampicata da secondi di cordata e assicurazione al compagno.

Uso di freni dinamici e semi-automatici

Uso dei piedi; progressione fondamentale

Arrampicata in opposizione: camini e diedri



### **Contenuti Il modulo (date e location da concordare)**

- 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 falesie molisane che verranno comunicate agli iscritti; il secondo w-end sarà effettuato a Sperlonga (LT). 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 150,00/ modulo/persona ed è comprensiva di accompagnamento della Guida Alpina e copertura assicurativa RCT. Le iscrizioni al corso si effettuano mediante versamento della quota entro il 15 novembre (le modalità saranno comunicate in pvt).

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.