

**STAGE DI VIE LUNGHE (multipitch) nel PARCO NAZIONALE DEL POLLINO**

24-25 giugno 2023



**Finalità:** lo stage fornisce le conoscenze e le abilità per la gestione in autonomia di salite su vie di arrampicata a più tiri. E' rivolto a chi abbia già seguito un corso base o sia comunque in grado di eseguire correttamente le manovre di routine in arrampicata su monotiri; il livello minimo richiesto è il 5c da secondi.

**Materiale personale**

Casco, imbraco, scarpette comode, 12 rinvii, corda singola, una fettuccia chiusa da 120 cm, 1 daisy-chain, 1 cordino in kevlar da 150 cm, 5 moschettoni a ghiera, un freno tipo "Reverso"; abbigliamento completo da arrampicata e scarpe da avvicinamento. Materiale tecnico eventualmente fornito su richiesta.

**Contenuti del corso**

- Valutazione del livello di arrampicata degli allievi
- Materiale per vie multipitch
- Protezioni fisse e mobili
- La sosta: tipologie e collegamento dei punti; gestione della sosta.
- Autosoccorso (...alias "quando qualcosa non va per il verso giusto!")
  - Risalita su corda (corda doppia, caduta in traverso)
  - Calata del compagno con uso del "Reverso"
  - Paranchi (uso di autobloccanti vari)
- Esercitazione: salita di una via a più tiri e gestione della cordata.

**Guida Alpina - Maestro D'Alpinismo**  
**Riccardo Quaranta**  
Iscritto al Collegio Nazionale Guide Alpine Italiane  
Albo professionale dell'Abruzzo n.IT65A000039  
P. IVA: 01728360700  
[www.riccardoclimbing.com](http://www.riccardoclimbing.com)



### **Programma di massima**

#### **24/6:**

Ritrovo ore 10:00 presso uscita autostrada SA-RC "Castrovillari-Frascineto". Trasferimento presso la parete di Frascineto. Presentazione del corso ed inizio didattica a terra e pratica su vie sportive monotiro. Termine dei lavori previsto per le 18:00.

#### **25/6**

Ritrovo nella piazza di Civita (CS) per le ore 8:00 e trasferimento presso la parete di Timpa di Porace. Formazione delle cordate e salita di una via a più tiri di livello adeguato alle capacità tecniche. Pomeriggio dedicato all'autosoccorso in parete.

### **Iscrizioni e Costi**

La quota di partecipazione è fissata in euro 200,00/persona (max. 3 partecipanti). Quote da versare mediante bonifico su c.c. entro il 11/6, termine di chiusura delle iscrizioni (modalità condivise in pvt)

Le quote comprendono la formazione e supervisione da parte della Guida, coperta da RCT professionale; spese di spostamenti, vitto e alloggio sono a carico degli allievi.

**Info e contatti:** [info@riccardoclimbing.com](mailto:info@riccardoclimbing.com) - cell. +39 3394360362 (ore serali)