

## **CORSO BASE ARRAMPICATA SPORTIVA**



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**

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 autobloccanti.  
Introduzione alle progressioni di base secondo il "Metodo Caruso"

### **Località**

Le lezioni si effettueranno in provincia di Teramo.

**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)



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 ed è comprensiva di accompagnamento della Guida Alpina e copertura assicurativa RCT. L'iscrizione sarà valida dopo il versamento della quota con modalità che saranno comunicate in pvt scrivendo una email a [info@riccardoclimbing.com](mailto:info@riccardoclimbing.com), **entro e non oltre una settimana dall'inizio del corso**