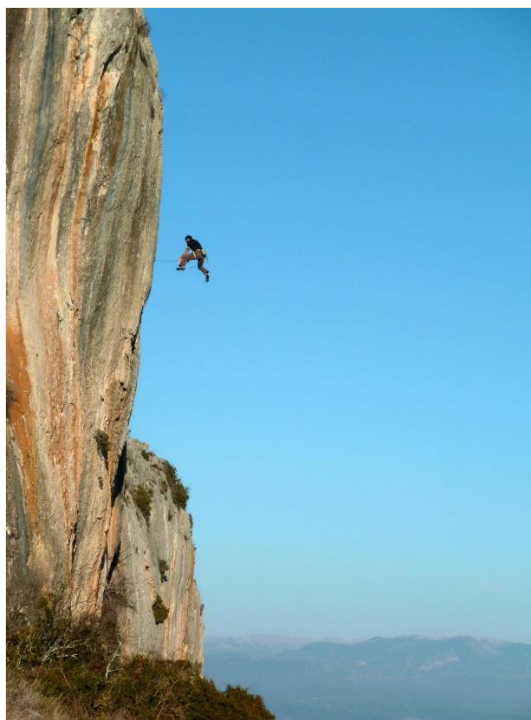


Categoria: **CORSO**
Tipologia: **Arrampicata**



CORSO di ARRAMPICATA

Il corso base è rivolto a chi si avvicina per la prima volta all'arrampicata in falesia e per chi ha già iniziato ma desidera approfondire la tecnica.

Gli argomenti trattati riguardano la sicurezza in falesia, i metodi di assicurazione, l'utilizzo della corda e degli strumenti necessari per la progressione su roccia, i nodi fondamentali e le tecniche base di progressione.

Siete un gruppo di almeno 6 persone?
Possiamo pianificare le date su richiesta!

COSA da SAPERE

Località: **Falesie lecchesi e dintorni**

Durata: **4 giornate** *in date da concordare con la Guida*

Periodo: **Primavera / Estate / Autunno**

<u>OBIETTIVI</u>	Acquisire maggior autonomia e sviluppare le capacità motorie.
<u>CONTENUTO DEL CORSO</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Informazioni sui materiali e utilizzo dei diversi tipi di assicuratori, nodo a otto, bulino, gestione della sicurezza in falesia; - Lezioni pratiche sull' uso dei piedi e degli appoggi su vari tipi di terreno; schemi di movimento; modelli motori di base.
<u>PROGRAMMA</u>	<p>Prima uscita: esercizi per consapevolizzare i movimenti del bacino; approfondimento dell'utilizzo dei piedi e delle mani; prove di arrampicata;</p> <p>Seconda uscita: tipologie di progressione; tecniche di assicurazione; attrezzatura; prove di arrampicata;</p> <p>Terza uscita: tipologie di progressione, prove di arrampicata;</p> <p>Quarta uscita: tipologie di progressione, prove di arrampicata</p>
<u>MATERIALE FORNITO</u>	Il materiale necessario può essere fornito a noleggio
<u>MATERIALE PERSONALE</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Caschetto - Imbragatura - Scarpette
<u>MATERIALE a NOLEGGIO</u>	
<u>NOTE</u>	Restano esclusi i costi di trasferta con mezzi propri e i pranzi al sacco.
<u>RAPPORTO / GUIDA</u>	Il rapporto tra Guida/Cliente è massimo di 1/6
<u>PARTECIPANTI</u>	Il corso partirà con minimo 3 iscritti.
<u>PREZZO</u>	da EURO 350,00 a persona

