INMONT
Guide Alpine
Scuola di Alpinismo
Viaggi Avventura

Per info: info@inmont.it
Link: https://inmont.it/tours/corso-arrampicata-sportiva-da-primo/

CORSO ARRAMPICATA SPORTIVA DA PRIMO

Come migliorare la propria tecnica nell'arrampicata e salire da primo di cordata

euro 190,00
a persona

Persone minime:

Livello di allenamento:Livello allenamento 1

Difficoltà:
2 Arrampicata su roccia

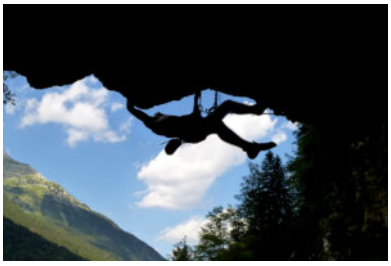
LINK ONLINE

DETTAGLI

Il Corso di Arrampicata Sportiva da Primo è la naturale continuazione del Corso di Arrampicata base.
E' perciò dedicato a chi vuole **perfezionare le sue capacità individuali** e le sue **conoscenze** per diventare autonomo e autosufficiente nell'**arrampicata in falesia**.

Il corso che proponiamo è rivolto sia a coloro che desiderano acquisire la gestualità e la padronanza del proprio corpo nella progressione sulla roccia verticale come anche a chi è interessato a **migliorare** le proprie capacità tecniche in **preparazione alle salite alpinistiche**.

Corso Arrampicata Perfezionamento



Il **Corso di Arrampicata Sportiva da Primo** si svolge durante un week end in **due giornate consecutive**. E' prevista una breve pausa per il pranzo, che viene consumato "al sacco" nei pressi della falesia.
I trasferimenti avvengono con le auto dei partecipanti, e i ritrovi verranno organizzati dalla Guida Alpina in accordo con gli iscritti.
Orari e ritrovi verranno comunicati pochi giorni prima e verranno scelti in funzione della situazione meteo e delle esigenze didattiche.
Nel caso di meteo avverso (pioggia) il corso si svolgerà presso una struttura indoor.
I **materiali necessari** (imbracature, caschi, scarpette, freni, corde, etc.) vengono forniti da **inMont**. Il corso si svolge nelle falesie friulane durante un weekend.

Il Corso di Arrampicata da Primo è indirizzato a chi ha già partecipato a un corso base o possiede le conoscenze e la tecnica equivalente alla formazione ricevuta durante un corso base.

Non è necessario possedere un allenamento particolare. Tuttavia, qualora voleste migliorare la vostra preparazione fisica, potete raccogliere qualche spunto da questo simpatico e utile video che parla di allenamento e mobilità realizzato in collaborazione con FairPlay

Per raggiungere le località effettueremo i trasferimenti con auto proprie ma sarà comunque possibile accordarci per spostarci assieme.

Nel caso di meteo avverso (pioggia) il corso si svolgerà presso una struttura indoor.

CONDIZIONI

RITROVO

Verrà definito dalla Guida Alpina alcuni giorni prima

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA

Vestiario adatto all'arrampicata e al movimento.
Attrezzatura per arrampicare in falesia

RAPPORTO

1 : 6

INCLUSO NEL PREZZO

Utilizzo dei materiali quali imbracatura, scarpette, casco, corde, freni, etc.

Tutti i costi della Guida Alpina

Servizi di Guida Alpina

Assicurazione recupero e soccorso

NON INCLUSO

Trasferimenti

Eventuali ingressi nelle palestre indoor

Assicurazione personale, infortunio, annullamento viaggio, smarrimento bagaglio (consigliata)

Tutto ciò che non è specificato alla voce 'incluso nel prezzo'

Nel caso di **modifica o annullamento dell'attività** come anche di **rinuncia da parte degli iscritti** vi invitiamo a prendere visione del regolamento inMont.

Regolamento

PROGRAMMA

Di seguito il programma di massima che seguiremo durante le giornate del corso.

La scelta delle mete verrà comunicata agli iscritti e dipenderà principalmente dalle condizioni meteo e dalle esigenze dei partecipanti.
Si svolgerà in ogni caso nelle falesie del Friuli Venezia Giulia

Day 01

Durante la prima giornata faremo un ripasso innanzitutto degli aspetti legati alla sicurezza (nodi, utilizzo freni, atteggiamenti, …) e della tecnica base di arrampicata (posizioni e progressioni base e a triangolo). Apprenderemo quindi, anche con esercizi didattici specifici, le tecniche evolute per l'arrampicata con posizioni e progressioni più complesse quali la sfalsata e la spaccata, il triangolo con bilanciamento interno/esterno, sostituzioni evolute, laterali, …
Affronteremo anche il tema della sicurezza al primo di cordata, atteggiamento e modalità esecutive.

Day 02

Dopo un ripasso generale di quanto visto il giorno precedente, affronteremo ancora temi relativi alla tecnica individuale: progressione a triangolo laterale, posizione statica laterale fino a provare ad arrampicata su terreno difficile e/o strapiombante, tallonaggio. Ci concentreremo quindi sull'arrampicata da primo di cordata e sulle corrette manovre e atteggiamenti per fare sicura al nostro compagno, effettuando anche delle prove di trattenuta nel caso il primo di cordata voli.

Parleremo inoltre della pianificazione di un'uscita di arrampicata in falesia, della raccolta di informazioni e documentazione, della gestione e organizzazione del gruppo. Vi consiglieremo, come già lo facciamo anche qui, di praticare questa disciplina con persone altamente preparate e di comprovata esperienza.

Gli argomenti che affronteremo durante queste giornate saranno i seguenti

Materiali

Imbracatura, casco, scarpette di arrampicata

Corda, rinvii

Freni per l'arrampicata in falesia

Sicurezza

Imbracatura, casco, nodi e utilizzo della corda

Freni e loro funzionamento

Concetto di controllo reciproco

Arrampicata da primo di cordata e relativa sicurezza

Tecnica individuale

Ripasso concetti base della tecnica di arrampicata e della tecnica di sicura

Posizioni e progressioni evolute (sostituzioni di base e miste, laterali, progressione a triangolo laterale, sfalsata, dulfer, tecnica di strapiombo…)

Tecnica di arrampicata da primo di cordata e relativa sicura con prove di trattenuta.

MATERIALI

Di seguito troverete l'indicazione per i materiali necessari.
La scelta che dovrete fare per il vestiario **dipenderà dalle previsioni meteo e dall'attività scelta**.

Apri la lista completa

Materiali Arrampicata Sportiva

LUOGO

Il corso si terrà nelle falesie del Friuli Venezia Giulia