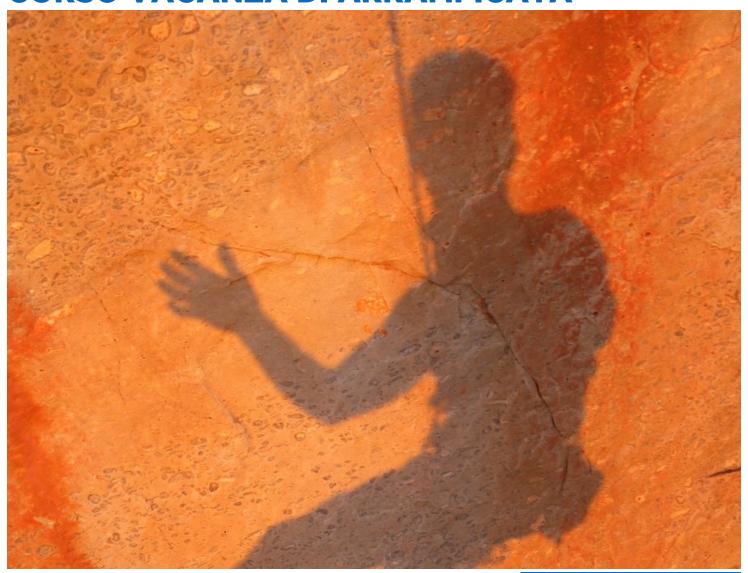


CORSO VACANZA DI ARRAMPICATA



Corso di Arrampicata e Vacanza Verticale a San Vito Lo Capo

a persona

Persone minime:

Livello di allenamento:Livello
allenamento 1

Difficoltà:
2 Arrampicata su roccia

euro 950,00

LINK ONLINE



DETTAGLI

Corso vacanza di arrampicata: è una nuova formula per vivere una vacanza verticale in uno dei siti di arrampicata più belli d'Italia: San Vito Lo Capo in Sicilia.

Sarà una settimana full-immersion suddivisa fra corso e arrampicata in libertà. L'attività si alternerà fra momenti formativo, quindi un corso di arrampicata di perfezionamento, ed altri ludico-arrampicatori all'insegna del divertimento.

San Vito Lo Capo è un paese a vocazione turistica che vanta una interessante storia mediterranea. Noi la visiteremo "fuori stagione": non ci sarà la folla dei bagnanti, e i numerosi climbers si distribuiranno nelle numerosissime falesie della zona senza mai creare assembramenti.

Non mancherà il **relax serale** muovendoci fra i vari ristoranti del paese, che offrono una **cucina tipica siciliana** ricchissima ed imperdibile, anche se poco compatibile con la dieta del climber. D'altra parte è pur una vacanza!!!

IL NOSTRO VIAGGIO IN BREVE



Il nostro corso vacanza di arrampicata lo abbiamo immaginato seguendo due binari:

- formativo vero e proprio corso di arrampicata dove potremo perfezionare e migliorare la nostra motricità
- ludico-arrampicatorio
 volto al divertimento e alla scoperta di falesie sempre nuove dalle caratteristiche diverse così da apprendere anche in questa situazione quale sia il miglior approccio lungo itinerari e terreni diversi

La parte didattica sarà diluita durante tutta la settimana, così da risultare più piacevole ma allo stesso tempo efficace.

Non vuole essere un corso intensivo, estenuante e pressante. L'obiettivo è quello di offrire, durante tutta la durata, molti momenti dedicati ad **interventi personalizzati**.

Il grande vantaggio sarà quello di imparare un poco ogni giorno ed avere molto tempo a disposizione per sperimentare i nuovi insegnamenti.

Cosa chiedere di più da un Corso Vacanza di Arrampicata?

A CHI E' RIVOLTO

Il corso è indicato a coloro che già hanno un minimo di esperienza di arrampicata o hanno freguentato un corso di arrampicata sportiva.



Ci si potrà dedicare alla scalata sul proprio livello di difficoltà (l'ideale è dal 5a al 6b).

Se qualcuno vorrà provare dei tiri più sostenuti, saremo ovviamente disponibili a fornire tutto il supporto necessario.

La principale falesia è la Costiera di Salinella.

Si trova in riva al mare ed è lunga 4 km! Offre più **800 vie dal 3a all'8a**, con una **ampia scelta sui gradi 5 e 6**, i nostri preferiti! E' suddivisa in molti settori, i più famosi sono Cala Mancina, Grotta del Cavallo, Campeggio di Salinella. Potete dare un'occhiata sul sito <u>TheCrag.com</u>

Nel nostro corso vacanza di arrampicata il motto sarà: arrampicare, arrampicare, arrampicare!



INFORMAZIONI LOGISTICHE

Pernotteremo in appartamento a più camere (normalmente camere da 2 persone con letti singoli).

Per la colazione, pranzo e cena decideremo assieme come organizzarci. L'uso della cucina nell'appartamento è incluso. Potremo scegliere se gestirci autonomamente o far visita ai numerosi ristoranti e bar della zona.

Di sicuro non patiremo nè la fame nè la sete!

OLTRE L'ARRAMPICATA...

Però a novembre in Sicilia fa ancora caldo: le falesie sono quasi tutte sul mare e anche a novembre una nuotata è sempre possibile!



Per i più pigri o desiderosi di un momento di riposo: pareo, crema solare e tintarella in spiaggia.

Se invece, dopo tre giorni di arrampicata, le braccia e i polpastrelli chiedono riposo, perché non approfittare di un giro in **Mountain Bike** lungo uno dei numerosi itinerari?

Ma anche, per gli appassionati di cultura, una giro ad Erice o a Catania che comunque potremo visitare anche durante una delle serate.

CONDIZIONI

RITROVO

Aeroporto di Palermo, orario in accordo con i voli aerei dei partecipanti.

Vi consigliamo vivamente di contattarci per acquistare tutti assieme i voli così da allinearci sugli orari e sulle date.

Potremo certamente indirizzarvi verso la nostra Agenzia Viaggi partner Spada Viaggi

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA

Vestiario tipico per un attività di più giorni di arrampicata sportiva

RAPPORTO

1:6

ALLOGGIO A SAN VITO LO CAPO

Appartamento privato con più camere. Uso cucina

INCLUSO NEL PREZZO

Alloggio presso appartamento privato con più camere

Noleggio auto

Materiale collettivo (corde, rinvii)

Tutti i costi della Guida Alpina

Servizi di Guida Alpina

Assicurazione Annullamento Viaggio e Spese Mediche - vincolato all'acquisto del volo tramite l'agenzia Spada Viaggi.



Assicurazione recupero e soccorso

NON INCLUSO

Voli aerei

Trasferimenti da e per l'aeroporto di partenza

Trasferimenti in loco (benzina, pedaggi, parcheggi)

Pranzi, cene, spuntini e aperitivi

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

Servizi nei giorni non impiegati in attività specificate nel programma

Entrate ai siti, musei e spettacoli durante le visite

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

AGENZIA VIAGGI

ASSICURAZIONE

L'organizzazione tecnica è curata dalla nostra partner Agenzia Spada Viaggi.

Per quanto riguarda l'acquisto dei **voli** vi metteremo direttamente in contatto con l'**Agenzia** Spada Viaggi che vi potrà seguire e supportare in maniera professionale ed esaustiva coordinando le vostre esigenze con quelle di tutti i partecipanti al viaggio.

L'acquisto del volo tramite la nostra agenzia partner dà diritto, in forma gratuita, alla copertura assicurativa in caso di annullamento e infortunio/malattia.

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

Durante questa settimana la **giornata tipo** prevederà, dopo una **colazione** consumata nel b&b, il trasferimento in una **falesia** con l'obiettivo di visitarne ogni giorno una diversa.

La mattinata sarà dedicata alla didattica con lezioni teorico pratiche misurate sui partecipanti.

Dopo il pranzo, che consumeremo al sacco, potremo invece divertirci in libertà arrampicando sui numerosissimi tiri che queste falesie offrono.

Rientrati nel pomeriggio tardo nell'alloggio ci concederemo un aperitivo che preluderà alla cena.

Per questa potremo organizzarci autonomamente o far visita ai tipici ristoranti di San Vito Lo Capo.

Day 01

Ci ritroveremo presso l'Aeroporto di Palermo (in accordo con gli orari di volo dei partecipanti) e assieme ci trasferiremo a San Vito Lo Capo per sistemarci nell'appartamento.

Qualora gli orari dei voli ci offrano del tempo, potremo già far visita a una delle numerose falesie della zona.

Alla sera avremo la possibilità di pianificare tutti assieme nel dettaglio le attività della settimana e organizzarci di conseguenza.

Day 02 - 05

Durante queste giornate la didattica che proporremo terrà conto delle esigenze del gruppo, fermo restando che è un'attività rivolta a chi pratica l'arrampicata e possiede un minimo di esperienza e che, magari, ha già partecipato a un corso base di arrampicata



sportiva.



Fra le falesie che potremo visitare ci saranno certamente quelle del Campeggio Salinella – Pineta e Grotta, Cala Mancina, Grotta del Cavallo e tante altre.

Durante le mattinate affronteremo i seguenti temi, tipici di un corso di arrampicata sportiva:

- Ripasso della tecnica base di arrampicata (posizioni e progressioni base e a triangolo)
- Tecniche evolute per l'arrampicata, posizioni e progressioni più complesse quali la sfalsata e la spaccata, il triangolo con bilanciamento interno/esterno, sostituzioni evolute
- Posizione laterale, la sua esecuzioni, i vantaggi
- Tecnica individuale evoluta: progressione a triangolo laterale, posizione statica laterale
- Arrampicata su terreno difficile e/o strapiombante, tallonaggio
- Manovra di calata su anello chiuso
- · Approfondimento sull'arrampicata da primo di cordata
- Sicurezza al primo di cordata, atteggiamento e modalità esecutive
- · Pianificazione di un'uscita di arrampicata in falesia, della raccolta di informazioni e documentazione
- Gestione e organizzazione del gruppo

Nel **pomeriggio** potremo sempre approfittare dei consigli della Guida ma **arrampicheremo in libertà** mettendo in pratica quanto appreso in mattinata e nei giorni precedenti.

Day 06

Trasferimento all'Aeroporto di Palermo (in accordo con i voli dei partecipanti). Rientro alle proprie abitazioni

MATERIALI

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

Vi consigliamo di confrontarvi con la vostra guida per verificare le attrezzature e il vestiario da scegliere. Apri la lista completa

Materiali Arrampicata Sportiva - Viaggio

LUOGO

San Vito Lo Capo - Sicilia