



# CORSO E VACANZA DI ARRAMPICATA



## Corso di Arrampicata e Vacanza Verticale a San Vito Lo Capo

**dal: 07-11-2020 - al: 13-11-2020 - durata: 7 giorni Consecutivi**



**Iscrizioni in corso**

**euro ~~890,00~~ euro 790,00  
a persona**

**Persone minime: 6 min**

**Livello di allenamento: 1**

**Difficoltà:  
3 Arrampicata su roccia**

**LINK ONLINE**



## DETTAGLI

E' 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 e imperdibile, anche se poco compatibile con la dieta del climber. D'altra parte è una vacanza!!!



L'attività si svolgerà in due momenti, **uno formativo**, un **corso di arrampicata di perfezionamento**, ed uno **ludico-arrampicatorio** all'insegna del divertimento.

**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 ma **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.

Il corso è dedicato a coloro che già hanno **esperienza di arrampicata** o hanno frequentato 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 [TheCrag.com](http://TheCrag.com)



Il motto sarà: **arrampicare, arrampicare, arrampicare!**

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



## ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA

Vestiario tipico per un attività di più giorni di arrampicata sportiva

## RAPPORTO

1 : 8

## IN OFFERTA

Iscrizioni entro il 31 Agosto a 790€

Iscrizioni successive a 890€

Minimo 6 persone

## INCLUSO NEL PREZZO

Alloggio presso struttura Bed&Breakfast

Noleggio auto

Materiale collettivo (corde, rinvii)

Tutti i costi della Guida Alpina

Servizi di Guida Alpina

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)

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

## AGENZIA VIAGGI

Per tutta l'organizzazione dei vostri voli, per le assicurazioni, e per qualsiasi altro servizio, vi consigliamo di fare riferimento all'Agenzia [Con Te Viaggi](#) (Tolmezzo, Tel. 0433 467120), che cura l'organizzazione tecnica dei nostri viaggi-spedizione

# 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 al b&b ci concederemo un **aperitivo** che preluderà alla cena nei **tipici ristoranti** di San Vito Lo Capo.

## Day 0



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

## Day 1 – 6

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 di perfezionamento**:

- **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**
- **Prove di trattenuta del volo del primo di cordata**
- **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 7

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**