



INMONT
Guide Alpine
Scuola di Alpinismo
Viaggi Avventura

Per info: info@inmont.it
Link: <https://inmont.it/tours/corso-vacanza-di-arrampicata/>

CORSO VACANZA DI ARRAMPICATA



Corso di Arrampicata e Vacanza Verticale a San Vito Lo Capo

**euro 890,00
a persona**

Persone minime:

**Livello di allenamento: Livello
allenamento 1**

**Difficoltà:
3 Arrampicata su roccia**

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



Nel nostro corso vacanza di arrampicata sono previste due temi, **uno formativo**, il **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.

Cosa chiedere di più da un corso vacanza di arrampicata?

Il corso è indicato 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

Nel nostro **corso vacanza di arrampicata** 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

Vestiaro tipico per un attività di più giorni di arrampicata sportiva

RAPPORTO

1 : 8

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

ASSICURAZIONE

L'organizzazione tecnica è curata dalla nostra Agenzia di Viaggi di fiducia.

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

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

Day meeting

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 01 – 06

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 07

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