



**INMONT**  
Guide Alpine  
Scuola di Alpinismo  
Viaggi Avventura

Per info: [info@inmont.it](mailto:info@inmont.it)  
Link: <https://inmont.it/tours/corso-arrampicata-base/>

## CORSO ARRAMPICATA BASE



**Un corso per apprendere le basi dell'arrampicata e della sicurezza in falesia**

**euro 150,00  
a persona**

**Persone minime:**

**Livello di allenamento: Livello  
allenamento 1**

**Difficoltà:  
1 Arrampicata su roccia**

**LINK ONLINE**



## DETTAGLI

La disciplina dell'**arrampicata sportiva**, pur costituendo la base tecnica per le attività su roccia e su ghiaccio, rappresenta a tutti gli effetti **uno sport a sé stante**. I corsi che proponiamo sono perciò rivolti sia a coloro che desiderano acquisire la gestualità e la padronanza del proprio corpo nella **progressione sulla roccia verticale**, sia a chi è interessato a migliorare le proprie capacità tecniche in **preparazione alle salite alpinistiche**.

### Corso Arrampicata Base

Il Corso di Arrampicata Base si svolge **nelle falesie del Friuli Venezia Giulia durante un weekend** su due giornate consecutive. L'attività ci impegnerà nell'arco di tutta la giornata con un orario indicativo dalle 9:00 alle 17:00. E' prevista una breve pausa per il pranzo, che viene consumato "al sacco" nei pressi della falesia.

La **località** verrà definita alcuni giorni prima così come l'**orario di ritrovo** e verranno **scelti in funzione della situazione meteo, delle temperature e delle esigenze didattiche**.

I **materiali necessari** (imbracatura, casco, scarpette, freni, corde, ...), qualora ne foste sprovvisti, potranno essere forniti da **inMont gratuitamente**.

Il **Corso di Arrampicata Base** è adatto ai **principianti** e non richiede **alcuna esperienza o preparazione**.

Tuttavia, qualora volestes 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

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

Vestitario 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



La prima giornata è finalizzata a conoscere i materiali e ad affrontare tutti i temi legati alla sicurezza. Impareremo a fare i nodi utili in questa disciplina e a fare sicurezza al compagno che arrampica da secondo di cordata. Apprenderemo con degli esercizi mirati quale sia la tecnica corretta da utilizzare nell'arrampicata per ottimizzare il risultato al minimo sforzo. A tale scopo faremo numerose prove e salite lungo itinerari brevi e didattici. Acquisiremo anche la sicurezza e la confidenza necessari per calare con tranquillità il compagno dal termine della via fino in terra.

Saremo sempre in gruppo, arrampicando a coppie e seguiti da vicino, anche in parete, dalla guida che vi guiderà nell'apprendimento di questa disciplina.

### Day 02



Nella seconda giornata, prima di tutto, rivedremo con degli approfondimenti tutti i concetti fondamentali affrontati il giorno precedente. Impareremo nuove posizioni più evolute come anche alcune progressioni dalla motricità più complessa che ci permettono di superare agevolmente i passaggi più difficili.

Faremo sempre degli esercizi finalizzati ad apprendere questi nuovi movimenti sempre con un'attenzione particolare e sempre presente alla sicurezza.

Parleremo inoltre della pianificazione di un'uscita di arrampicata in falesia, pur nella consapevolezza che il corso base ha come obiettivo l'apprendere i movimenti e la sicurezza dell'arrampicata in falesia da secondo di cordata. Vi consiglieremo, come già lo facciamo anche qui, di praticare questa disciplina con persone altamente preparate e di comprovata esperienza.

Gli argomenti di massima che affronteremo durante queste giornate saranno i seguenti

#### Materiali

Imbracatura, casco, scarpette di arrampicata

Corda, rinvii



Freni per l'arrampicata in falesia

### **Sicurezza**

Imbracatura e casco

Nodi e utilizzo della corda

Freni e loro funzionamento

Concetto di controllo reciproco

Sicurezza nell'arrampicata

### **Tecnica individuale**

Introduzione e concetti base della tecnica di arrampicata

Concetti base per la calata

Uso delle scarpette e degli arti

Posizioni di base (base, triangolo, ...)

Sequenza dinamica di base e progressione a triangolo

## **MATERIALI**

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

Apri la lista completa

[Materiali Arrampicata Sportiva](#)

## **LUOGO**

**Il corso si terrà nelle falesie del Friuli Venezia Giulia**