INMONT
Guide Alpine
Scuola di Alpinismo
Viaggi Avventura

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

# CORSO BASE ARRAMPICATA SPORTIVA

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

**euro 190,00**
**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 Base Arrampicata Sportiva**

Il Corso Base Arrampicata Sportiva 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**.

E' un corso adatto ai **principianti** e non richiede **alcuna esperienza o preparazione**.

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.

Questo corso, quindi, fornirà il bagaglio tecnico per potere arrampicare in modo coordinato ed efficace nonché le basi relative alla gestione della sicurezza nell'arrampicata sportiva. La **naturale progressione didattica** volge verso il **Corso Arrampicata Sportiva da Primo** con il quale si raggiungerà **l'autonomia** in falesia e palestra indoor.

Per questo **offriamo** ai partecipanti un **Voucher dal valore di 30 euro** per l'iscrizione al corso **Corso Arrampicata Sportiva da Primo.**

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

Voucher dal valore di 30 euro spendibile per il Corso Arrampicata Sportiva da Primo

**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**