

Arrampicata Sportiva - Corso Base



Alla scoperta del mondo verticale.

Se desideri muovere i primi passi nella dimensione verticale, imparare a conoscere la tecnica di base per poter salire in sicurezza monotiri o vie lunghe, apprendere tutto ciò che riguarda l'arte di arrampicare, allora non esitare ad iscriverti! Non è richiesta alcuna preparazione o esperienza particolare.

L'attività si svolgerà in alcune tra le più belle falesie della nostra regione, dove impareremo a muovere i primi passi. La località verrà scelta di volta in volta in base alle condizioni meteorologiche.

Programma Generale

- Corretto utilizzo dei materiali. Come legarsi, come usare i dispositivi di assicurazione.
- Tecnica di base: posizioni statiche di equilibrio, progressione, tecniche di sostituzione.
- Tecnica evoluta: progressione incrociata.
- Sicurezza: corretto utilizzo dei freni, cenni sulle manovre di autosoccorso.

INFORMAZIONI UTILI

Requisiti minimi: discreta preparazione fisica

Attrezzatura necessaria: scarpette da arrampicata, casco, imbrago. Per chi ne fosse sprovvisto l'organizzazione mette a disposizione tutto il materiale necessario alla pratica dell'attività, per tutta la durata del corso.

Dotazioni personali: abbigliamento adeguato alla pratica della disciplina.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE : € 160,00 a persona (3 partecipanti)

La quota comprende: accompagnamento da parte di Guida iscritta al Coll. Naz. Guide Alpine. Utilizzo del materiale alpinistico di uso comune.

La quota non comprende: trasporti, pranzo al sacco, eventuali extra.

Per l'iscrizione e informazioni contattare : info@guidealpinefvg.it

DATE:

18 e 19 giugno 2016

10 e 11 settembre 2016

LOCALITA':

**Falesie del Friuli
Venezia Giulia**

N° minimo partecipanti: 3

Condizioni:

Le uscite potranno subire delle modifiche in caso di condizioni meteo avverse. In tal caso le giornate verranno recuperate in date concordate con i partecipanti. Trovate ulteriori informazioni sulle condizioni sul [regolamento](#).