

Arrampicata Sportiva - Corso Perfezionamento



Uscite rivolte a chi già pratica l'attività in falesia o desidera migliorare le conoscenze di base acquisite nel tempo.

Lo scopo è quello di approfondire la tecnica di arrampicata e quelle di sicurezza. Il requisito minimo per poter partecipare è almeno la padronanza di salita su monotori di difficoltà pari a 5b e la conoscenza delle fondamentali tecniche di assicurazione.

L'attività si svolgerà in alcune tra le più belle falesie della nostra regione, dove impareremo a migliorare la nostra tecnica di arrampicata.

La località verrà scelta di volta in volta in base alle condizioni meteorologiche

Programma Generale

- Ripasso sul corretto utilizzo dei materiali, come legarsi, come utilizzare correttamente i dispositivi di assicurazione.
- Ripasso della tecnica di base: posizioni statiche di equilibrio, progressione, tecniche di sostituzione.
- Tecnica evoluta: progressione incrociata, laterale, Dulfer, fessure a incastro.
- Sicurezza: corretto utilizzo dei freni, prove di arrampicata da primi di cordata.

INFORMAZIONI UTILI

Requisiti minimi: aver partecipato ad un corso di arrampicata o provata attività in falesia.

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 : € 170,00 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](#).