

CORSO BASE di ARRAMPICATA SPORTIVA maggio 2020

Un corso adatto a chi voglia acquisire le tecniche per muoversi con disinvoltura nell'arrampicata sportiva, dalla tecnica del monotiro alla via di più tiri.

L'approccio pratico degli allenamenti presso la struttura di arrampicata indoor abbinato alle uscite in falesia, darà ottimi risultati sia per chi si avvicina per la prima volta al mondo dell'arrampicata sportiva, sia per chi già la pratica.

ARGOMENTI DEL CORSO:

- Materiali da arrampicata;
- Tecniche di arrampicata su vari tipi di terreni (placca, parete verticale e strapiombante, tetti, fessure-dulfer, camini e diedri);
- Strumenti di sicura e loro utilizzo;
- Manovre di calata;
- Arrampicata da secondi di cordata e fondamenti della scalata da primi di cordata;

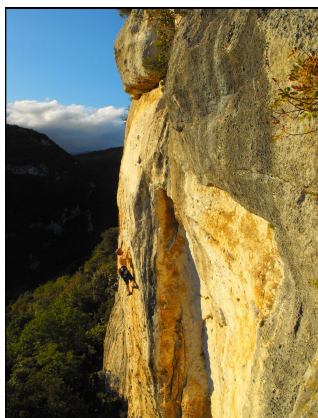
INCONTRI INDOOR (19:30 – 21:30):

Ogni settimana il **martedì** ed il **giovedì**

CALENDARIO USCITE IN AMBIENTE (9:00 – 15:00):

- **Domenica 10 maggio: Santa Croce**
- **Domenica 17 maggio: Val Rosandra**
- **Domenica 24 maggio: Napoleonica**

Durante la prima lezione verranno illustrati tutti i materiali necessari alla pratica dell'arrampicata sportiva; si consiglia quindi di attendere l'inizio del corso prima di acquistare eventuale attrezzatura.



SCHEDA

ATTIVITÀ: Arrampicata Sportiva

DATA INIZIO: martedì **05.05.2020** ore **19.30**

DURATA: maggio

DOVE: Incontri indoor presso la sala di arrampicata Manoaperta sita al PalaTrieste. Uscite outdoor nelle falesie di Trieste e del Friuli - Venezia Giulia.

QUOTA ISCRIZIONE INDIVIDUALE: € 270,00

LA QUOTA COMPRENDE:

- Incontri indoor con istruttore d'arrampicata ed organizzazione delle uscite outdoor da parte d'iscritto al Collegio Nazionale Guide Alpine Italiane ed utilizzo del materiale d'uso comune quali corde, sistemi di sicura (secchielli, gri-gri), ecc. ecc.
- Quota associativa Ass. Manoaperta per l'anno in corso.

LA QUOTA NON COMPRENDE: trasporti, pasti, e quanto non specificato a "la quota comprende".

INFO:

Marco | +39 347 232 1481 | marco.kulot@liberamentemontagne.it

Chiusura iscrizioni: giovedì **16 aprile 2020**

Posti limitati: previsto un numero massimo di partecipanti.

Le uscite potranno subire delle modifiche in caso di condizioni meteo avverse o per motivi organizzativi.

Attrezzatura individuale: scarpette da arrampicata, casco, imbragatura bassa, 2 moschettoni a ghiera.

In base all'ordine di iscrizione e limitatamente alla disponibilità è possibile utilizzare gratuitamente l'attrezzatura necessaria.