

## **CORSO AVANZATO di ARRAMPICATA SPORTIVA** **Maggio 2020**

Un corso dedicato agli arrampicatori abituali od occasionali che desiderino approfondire tutti quegli aspetti legati alla sicurezza ed alla progressione in arrampicata.

Obiettivo: migliorare il proprio livello di scalata!

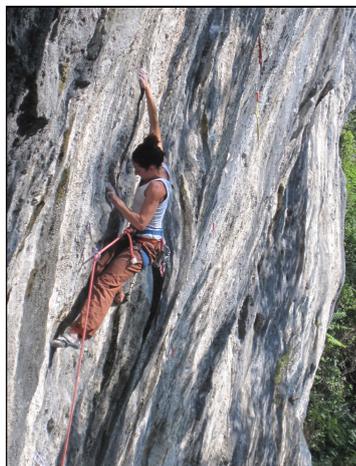
**Livello minimo richiesto:** 5b da secondi di cordata.

### **ARGOMENTI DEL CORSO:**

- Tecniche di arrampicata evolute in placca e strapiombo (laterale, bilanciamenti, tallonaggi, ecc.)
- Tattica e strategia: diversi tipi di arrampicata (a vista, lavorato, ecc.)
- Perseguire un obiettivo
- Legature avanzate
- Tecniche di assicurazione dinamica
- Arrampicata da primi di cordata
- Manovra di calata da vari tipi di ancoraggi
- Principi sull'allenamento: forza e resistenza

### **INCONTRI INDOOR (19.30 – 21.00):**

- **Giovedì 7 maggio**
- **Giovedì 14 maggio**
- **Giovedì 21 maggio**
- **Giovedì 28 maggio**



### **INFO:**

**Marco | + 39 347 232 1481 | [marco.kulot@liberamentemontagne.it](mailto:marco.kulot@liberamentemontagne.it)**

**Chiusura iscrizioni:** martedì **28 aprile 2020.**

Iscrizioni con contestuale versamento Quota Iscrizione presso Mano Aperta o tramite bonifico ed invio dati via e-mail.

*Posti limitati: previsto un numero massimo di partecipanti.*

*Le uscite potranno subire delle modifiche in caso di condizioni meteo avverse.*

**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.

### **SCHEDA**

**ATTIVITÀ:** Arrampicata Sportiva

**DATA INIZIO:** Giovedì 7 maggio 2020

**DOVE:** Falesie di Trieste e Sala di Arrampicata Indoor presso il PalaTrieste

**QUOTA ISCRIZIONE INDIVIDUALE:** € 240,00

**LA QUOTA COMPRENDE:** organizzazione da parte d'iscritto al Collegio Nazionale Guide Alpine Italiane e materiale d'uso comune.

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

### **USCITE IN AMBIENTE (9:00 – 13:00):**

- **Sabato 9 maggio**
- **Sabato 16 maggio**
- **Sabato 23 maggio**
- **Sabato 30 maggio**