



CORSO DI ARRAMPICATA AVANZATO



Le GUIDE ALPINE BORMIO organizzano un corso di arrampicata avanzato.

Il Corso Arrampicata avanzato è dedicato a chi vuole migliorare la tecnica di arrampicata su roccia ed affrontare con consapevolezza la scalata da primo di cordata.

Il nostro corso è adatto a chi ha già frequentato un corso di arrampicata base o a chi possiede già le conoscenze minime di tecnica base e sicurezza.

Il Corso sarà articolato in 4 lezioni pratiche.

E' adatto a qualsiasi livello di arrampicata, si lavorerà sulla tecnica in maniera individuale.

Il corso mira a sviluppare i corretti automatismi per arrampicare in sicurezza da primo di cordata

PROGRAMMA CORSO

1° LEZIONE:

Progressione a triangolo, legatura ed utilizzo di rinvii e freni.

2° LEZIONE:

Scalata da capocordata, manovra di moulinette e partner-check.

3° LEZIONE:

Progressione a triangolo in bilanciamento, sfalsata, spaccata e due appoggi. Gestione della caduta

4° LEZIONE:

Progressione a triangolo laterale (laterale in due tempi, progressiva, laterale alterna, triangoli omolaterali e compensi) e scalata da capocordata

DOVE

Valtellina, Valchiavenna, Lecchese, Finale Ligure, Arco di Trento.
Ritrovo da concordare con la guida.

MATERIALE PERSONALE

imbracatura, scarpette da arrampicata, casco (possibilità di noleggio del materiale tecnico) abbigliamento per attività sportiva Outdoor, zaino da 20 litri.

QUOTA ISCRIZIONE

360 € a persona

LA QUOTA COMPRENDE

Insegnamento della Guida Alpina.
Materiale d'uso comune.

LA QUOTA NON COMPRENDE

Le spese personali di viaggio, vitto ed eventuale alloggio. La quota non comprende tutto ciò specificato nella voce "la quota comprende" e tutte le spese di viaggio, vitto e alloggio della guida alpina, che verranno divise tra i partecipanti al corso.

ATTENZIONE!

Il corso partirà al raggiungimento minimo di 4 persone e terrà conto di un rapporto Guida-Cliente idoneo agli obiettivi didattici della singola giornata.

L'iscrizione si intende effettuata all'atto del versamento dell'intera quota che deve avvenire entro la prima lezione del corso.