



CORSO DI ARRAMPICATA BASE



Le GUIDE ALPINE BORMIO organizzano un corso di avvicinamento all'arrampicata.

Il Corso Arrampicata Base è dedicato a chi vuole imparare o migliorare la tecnica di arrampicata su roccia e acquisire consapevolezza del movimento. Il nostro corso di arrampicata è adatto sia a neofiti che a chi ha già frequentato un corso base indoor.

Il Corso sarà articolato in 4 lezioni pratiche.

Non è richiesta alcuna esperienza pregressa.

Il corso mira a sviluppare la corretta tecnica di arrampicata libera. Lo scopo è scalare con il minor sforzo possibile, ottimizzando la nostra forza, passando da una posizione di equilibrio alla successiva nel modo migliore e più vantaggioso, rendendo la nostra scalata fluida ed efficace.

PROGRAMMA CORSO

1° LEZIONE:

Principi generali del movimento, legature ed utilizzo dei freni.

2° LEZIONE:

Schemi motori di base e corretto utilizzo del piede su parete rocciosa.

3° LEZIONE:

Posizioni e progressioni fondamentali

4° LEZIONE:

Progressione a triangolo

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

300 euro/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.