



## CORSO BASE DI ARRAMPICATA PER PRINCIPIANTI

L'Arrampicata Sportiva, o Free Climbing, è uno sport che può essere praticato in palestra, su pareti artificiali o all'aperto su pareti naturali, con un'imbragatura di sicurezza. Tale sport richiede un grande sforzo fisico coinvolgendo praticamente tutti i muscoli del corpo, andandoli quindi a rinforzare e ad aumentare l'elasticità articolare. Porta dei benefici anche dal punto di vista mentale, dato che l'autostima si rafforza, così come la capacità di concentrazione, valutazione e risoluzione dei problemi. Il corso roccia è finalizzato all'apprendimento delle tecniche alpinistiche necessarie per poter salire in sicurezza itinerari di roccia in ambiente di montagna. Durante il modulo base affronteremo temi relativi alla sicurezza e alla gestione della salita e della cordata, argomenti che approfondiremo prevalentemente in falesie di montagna

### FINALITA':

Apprendere e consolidare le manovre e le dinamiche relative alla sicurezza in arrampicata, apprendere e sviluppare un'adeguata capacità motoria nella scalata, tecnica, equilibrio e fluidità, nei vari stili di scalata

### DURATA DEL CORSO E PROGRAMMA:

Il corso si svolgerà in quattro diverse giornate e il giorno della settimana sarà il Sabato dalle 9 alle 16. E infine una quinta giornata dove si svolgeranno gli esami e la consegna degli attestati di partecipazione al corso.

### **1° uscita:**

- attrezzatura e materiali
- i nodi principali in arrampicata e le tecniche di assicurazione
- la capacità motoria nell'arrampicata
- tecniche di arrampicata: i fondamentali

### **2° uscita:**

- ripasso e approfondimento delle tecniche di assicurazione
- tecniche di arrampicata: la progressione fondamentale

### **3° uscita:**

- ripasso e approfondimento della progressione fondamentale in arrampicata
- tecniche di arrampicata: la progressione a triangolo e laterale

### **4° uscita:**

- ripasso e approfondimento della progressione a triangolo e quella laterale in arrampicata
- elementi, tecniche e sicurezza sull'arrampicare da "primo di cordata"
- elementi sulla tecnica di progressione della cordata in parete
- elementi sulla tecnica di discesa in corda doppia

#### QUOTA DI ADESIONE:

125 euro comprensivo di tessera ENDAS.

#### LA QUOTA COMPRENDE:

Istruttore ENDAS , casco, imbragatura, attrezzatura comune ( corde e moschettoni).

#### LUOGHI DOVE VERRA SVOLTO IL CORSO:

I luoghi dedicati al corso di arrampicata saranno falesie di Capo Ciesco ad Avella (AV) la Falesia Lo scivolo del Lupo a Summonte (AV), le falesie di Volturara (AV) e infine la falesia Tifata di Caserta. (la scelta verrà fatta in base alle lezioni e alle condizioni meteo del momento).

#### CAPACITA' RICHIESTE:

Non aver mai arrampicato o con un minimo di esperienza.

#### ABBIGLIAMENTO RICHIESTO:

Indumenti comodi e giacca a vento, scarponcini, zaino.

#### LUOGO E ORA DI INCONTRO:

Verrà comunicato considerando la provenienza degli iscritti, in modo da essere in falesia intorno alle 9 del mattino.

#### POSTI LIMITATI:

Al corso possono partecipare un massimo di 10 persone.

