



## **CORSO DI ARRAMPICATA MULTIPITCH**

Il corso è composto da due uscite in ambiente nelle quali si impareranno tutte le **manovre** e le tecniche necessarie alla **progressione** su vie a più tiri attrezzate. Come per tutti i nostri corsi, il programma didattico intende affrontare sia la **TECNICA DI PROGRESSIONE** e la **TECNICA DI SICUREZZA**, indispensabili per praticare l'arrampicata in modo sicuro.

### **A chi è rivolto?**

Destinato a chi abbia già esperienza di arrampicata su terreno sportivo, cioè che abbia già effettuato il corso di Arrampicata sportiva con Respira il Gran Sasso (5a grado in falesia da primo di cordata).

### **Programma**

#### **PRIMA GIORNATA**

La prima giornata si svolgerà in una falesia attrezzata dove verranno revisionati, insieme agli allievi, i vari materiali necessari alla scalata su vie di più tiri ed il loro utilizzo. Si avrà modo di sperimentare la costruzione di diverse tipologie di soste, il recupero del secondo di cordata, il corretto utilizzo delle delle mezze corde e delle diverse tipologie di assicuratori/freni.

#### **SECONDA GIORNATA**

Durante la seconda giornata gli allievi avranno modo di sperimentare su una parete con itinerari di più tiri ottimamente chiodati tutte le tecniche apprese durante la prima giornata di corso. Si formeranno cordate da 2 o 3 persone, si affronteranno temi evoluti come la progressione a tiri alterni, la gestione della corda in sosta ed i paranchi d'aiuto. Si svolgerà su una via di più tiri in una location che sarà scelta dalle nostre Guide Alpine in base al livello tecnico degli allievi. Sarà la giornata dove sarà necessario mettere in pratica tutte le tecniche apprese nella giornata precedenti.

### **Materiale necessario**

#### **Abbigliamento:**

scarpe da trekking

maglia termica

pantaloni da alpinismo/arrampicata

felpa tecnica/ micropile

berretto

guscio antipioggia/antivento in goretex o similari

### **Materiale Tecnico:**

imbrago

caschetto

scarpette da arrampicata

un cordino in kevlar da 2.8m ed uno da 1.4m

discensore tipo Reverso

3 moschettoni HMS (base larga) con chiusura a ghiera o baionetta

2 moschettoni a D con chiusura a ghiera o baionetta

Il materiale tecnico indicato qui sopra è **obbligatorio** per l'accesso al corso. Tutti i dispositivi di protezione individuale (imbrago, caschetto, moschettoni, etc...) dovranno essere in possesso dell'allievo già alla prima uscita. Eventuali domande o dubbi sul materiale tecnico necessario saranno discussi ampiamente durante la prima uscita del corso.

### **DATE DEL CORSO**

18 E 19 MAGGIO 2024

*LE DATE POSSONO SUBIRE VARIAZIONI IN BASE ALLE CONDIZIONI METEOROLOGICHE.*

*Eventuali variazioni saranno, comunque, tempestivamente comunicate.*