



Il corso base di arrampicata su roccia si svolgerà nelle seguenti date:
Domeniche 09/16/23 e 30 ottobre.

Ultima uscita se possibile a SPERLONGA !!!

ARGOMENTI TEORICI E PRATICI:

Introduzione teorica:

- cenni sui materiali in uso nella pratica dell'arrampicata (corda, rinvii, imbragatura, bloccanti e freni);
- metodi di assicurazione dinamica e statica;
- cenni sugli aspetti emotivi che condizionano arrampicatore e assicuratore;
- manovre di calata dalla sosta con anello chiuso o moschettone bloccato.

Esercitazione pratica:

- analisi del movimento principi che regolano l'equilibrio, atteggiamento dei piedi, bacino, spalle, mobilità per un migliore adattamento;
- Prove di progressione fondamentale con corda dall'alto;
- approfondimento delle progressioni fondamentali e introduzione della progressione in sostituzione;
- approfondimento delle progressioni fondamentale e cenni sulla progressione a triangolo.

DOMENICA 30 ottobre: Se possibile, uscita con tutti i corsisti presso le falesie di SPERLONGA. L'uscita prevede il viaggio in autobus, pranzo/cena intorno alle 17:00 al ristorante e rientro in tarda serata.

LE QUOTE per il viaggio e il pranzo, che varieranno a seconda del numero dei partecipanti, verranno comunicate con il sufficiente anticipo.

C.F. 93064370666 Via del Vallone n°44 - 67100 - Camarda (AQ)
Tel.+39.339.20.80.618 - Mail:corsi@repisrailgransasso.it - Web:
www.respirailgransasso.it

