



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

Ultima uscita a SPERLONGA !!!

ARGOMENTI TEORICI E PRATICI:

CONTENUTI DEL CORSO:

- Tecnica di arrampicata in diedro evoluta, tecnica in camino, bilanciamenti, dulfer, ribaltamenti, superamenti di pance.
- Scalare in fessura e usare gli incastrati grazie alla tecnica e alla maggiore confidenza che acquisirete saranno fattori determinanti per superare passaggi che un tempo avrebbero richiesto l'uso della sola forza bruta, che purtroppo non è mai sufficiente.
- Approfondimento della scalata da primo di cordata.
- Assicurazione dinamica al primo, come diventare un perfetto assicuratore.

OBIETTIVO: Rendervi ancora più autonomi su diversi aspetti dell'arrampicata sportiva.

DIFFICOLTÀ:

Media: **NON** è un corso per coloro che non hanno mai scalato.

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

