

A N D R E A B O R M I D A A G U I D A A L P I N A

Organizzato in
collaborazione con la
Sezione CAL Lodi



CORSO ARRAMPICATA OTTOBRE 2022

3 Serate in palestra indoor
2 Uscite su roccia in falesia

Un corso con le Guide Alpine aperto a chi si appropria per la prima volta all'arrampicata e desidera avvicinarsi e imparare la tecnica di progressione ed acquisire consapevolezza del movimento e dell' utilizzo dei dispositivi di sicurezza.

Per INFO:



+39 3474030223



bbbormida@icloud.com



[bbbormida_outdoor](https://www.instagram.com/bbbormida_outdoor)

M O U N T A I N S A R E N O T F A R

OBIETTIVI

L'obiettivo è quello di portare chi ha deciso di partecipare ad acquisire autonomia e consapevolezza della tecnica di progressione e di sicurezza sia in ambiente indoor di strutture artificiali di arrampicata, sia in falesia sulle prime pareti sportive rocciose.

E' un corso volto ai principianti che desiderano approcciare il mondo dell'arrampicata indoor fino ad approcciare i primi aspetti della progressione tecnica su roccia.

Dalle corrette tecniche di legatura e sicurezza (nodo delle guide con frizione o nodo a 8), uso dei freni semi assistiti per assicurare il capo cordata e in top-rope.

DIFFICOLTA'

Base.

Nessuna competenza richiesta

PROGRAMMA

• 12/10: SERATA di introduzione sui materiali, legature e introduzione all' arrampicata indoor presso la palestra CAI Lodi.

• 19/10: SERATA in palestra arrampicata indoor sui principi generali del movimento dall'orizzontale al verticale, schemi di movimento dei segmenti del corpo (incrociato, omologo, ambio), uso del piede (base), gestione del baricentro, posizioni base di equilibrio.

Scelta e utilizzo dei materiali, ripasso sistemi di legatura e uso freni

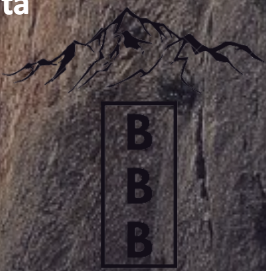
• 22/10: USCITA SU ROCCIA IN FALESIA

Giornata dedicata all' apprendimento delle posizioni e progressione fondamentale parallelamente alla gestione corde, ripasso costruzione nodo a 8, rimozione punti di rinvio, utilizzo del freno e approccio al tiro di arrampicata su roccia

• 26/10: SERATA in palestra arrampicata indoor dalla progressione fondamentale (due appoggi, bilanciamento, sfalsata, spaccata), schema omologo, all'introduzione introduzione progressione a triangolo

• 5/11: USCITA SU ROCCIA IN FALESIA

Giornata dedicata all' apprendimento delle progressioni parallelamente alla gestione del tiro e alla manovra in sosta da primi di cordata



OUTDOOR



RAPPORTO GUIDA PARTECIPANTI

1 guida ogni 6-8 allievi

Minimo 5 partecipanti

CALENDARIO

3 lezioni in palestra di arrampicata indoor + 2gg uscite pratiche

COSTO

Il corso è realizzato in collaborazione con la Sezione CAI Lodi per i soci

200 euro/persona

L'iscrizione verrà considerata valida all'atto di versamento della quota.

LA QUOTA COMPRENDE

- L'accompagnamento e l'insegnamento della a.Guida Alpina
- Utilizzo del materiale comune per esercitazioni

LA QUOTA NON COMPRENDE

- Spese di viaggio delle uscite
- Iscrizione CAI Lodi
- qualsiasi altro extra

Le spese della Guida Alpina (viaggi, eventuale vitto e alloggio) vengono suddivise tra gli iscritti.

COSA PORTARE

- Scarpette da arrampicata
- Imbrago
- Casco
- Magensite
- Scarpe da ginnastica
- Zainetto
- Occhiali sole
- Abbigliamento comodo



OUTDOOR



A N D R E A B O R M I D A A G U I D A A L P I N A



OUTDOOR

ANDREA BORMIDA a.GUIDA ALPINA



M O U N T A I N S A R E N O T F A R