

Organizzato in
collaborazione con la
Sezione CAI Lodi



CORSO ARRAMPICATA OTTOBRE-NOVEMBRE 2026

3 Serate in palestra indoor
2 Uscite su roccia in falesia

Un corso con la Guida Alpina aperto pensato per chi vuole arrampicare e progredire su terreno verticale in ambito sportivo. Un percorso strutturato per 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)

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

OBIETTIVI

L'obiettivo è quello di acquisire autonomia e consapevolezza su terreno verticale perfezionando la tecnica di progressione e di sicurezza sia in ambiente indoor di strutture artificiali di arrampicata, sia in falesia su pareti sportive rocciose.

E' un corso volto a coloro che desiderano cimentarsi con il mondo dell'arrampicata indoor fino ad approcciare i primi aspetti della progressione tecnica su roccia. Un percorso dove si affronteranno in ambito indoor gli elementi tecnici di progressione per poi metterli in pratica sul terreno roccioso durante le uscite in ambiente.

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.

PROGRAMMA

• 21/10: SERATA di introduzione al corso dai materiali, legature, corretto utilizzo sistemi di sicurezza e introduzione con elementi tecnica arrampicata all'arrampicata indoor presso la palestra CAI Lodi.

• 28/10: SERATA in palestra, perfezionamento acquisizione 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 in autonomia, ripasso sistemi di legatura e uso freni

• 7/11: USCITA SU ROCCIA IN FALESIA

Giornata dedicata all'applicazione su roccia delle posizioni e progressione fondamentale parallelamente alla gestione corde, ripasso costruzione nodo a 8, utilizzo corretto dei rinvii, gestione del tiro su roccia.

• 13/11: SERATA in palestra arrampicata indoor elementi tecnica di arrampicata, progressione a triangolo

• 14/11: USCITA SU ROCCIA IN FALESIA

Giornata dedicata all'perfezionamento delle progressioni (fondamentale e triangolo), elementi per gestire il tiro in autonomia da primi di cordata fino alla manovra in sosta da primi di cordata.



RAPPORTO GUIDA PARTECIPANTI

1 guida ogni 6-8 allievi

Minimo 4 partecipanti

CALENDARIO

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

COSTO

280euro/persona

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

LA QUOTA COMPRENDE

- L'accompagnamento e l'insegnamento della Guida Alpina
- Utilizzo del materiale comune per esercitazioni (corde, rinvii, freni)
- Imbrago
- Casco

LA QUOTA NON COMPRENDE

- Spese di viaggio delle uscite
- Iscrizione CAI

Qualsiasi altro extra le spese della Guida Alpina (viaggi, eventuale vitto e alloggio) vengono suddivise tra gli iscritti.

COSA PORTARE

- Scarpette da arrampicata (noleggiabili presso CAI Lodi)
- Imbrago
- Casco
- Magnesite
- Scarpe da ginnastica
- Zainetto
- Occhiali sole
- Abbigliamento comodo



Organizzato in
collaborazione con la
Sezione CAI Lodi

