

## Corso arrampicata su roccia - Modulo A - Base

Il corso arrampicata su roccia si svolgerà in quattro giornate.

**QUOTA: 260€ a socio + tesseramento per l'anno sportivo in corso (10€) - Minimo partecipanti: 5**

Un corso per principianti adatto ad imparare gli aspetti tecnici e della sicurezza. Gli allievi impareranno le tecniche di arrampicata tramite un percorso formativo esperienziale in grado di accelerare incredibilmente il processo di apprendimento.

### Programma

- nodi e legature normalmente utilizzati in arrampicata sportiva, sicurezza
- strumenti di assicurazione e materiali
- assicurazione con corda dall'alto
- assicurazione al primo di cordata
- arrampicata da primo su terreno appoggiato e verticale

**Obiettivo:** Arrampicare su roccia in autonomia già dalla fine del corso.

A tal fine, vi faremo confrontare immediatamente, sul terreno più adatto alle vostre capacità, con l'arrampicata da primo di cordata. Vi daremo tutti gli strumenti per imparare il più velocemente possibile le tecniche fondamentali di sicurezza e di progressione.

**Difficoltà:** Facile per principianti

**La quota comprende** - Insegnamento da parte di una guida alpina, utilizzo del materiale comune (corde, rinvii), noleggio attrezzatura personale per chi non la possedesse (imbraco, casco, scarpette). Abbiamo scarpette per tutti, ma vi suggeriamo di averne un paio personali.

**La quota NON comprende** - Spese per pasti, eventuali pernottamenti, viaggio. La guida non contribuisce a pagare le spese di viaggio in caso di trasferimenti.

### Materiale necessario

Casco da arrampicata o alpinismo, imbraco da arrampicata, scarpette da arrampicata, sacchetto della magnesite (opzionale), acqua, pranzo al sacco, zaino 35 litri (circa). Parte dell'attrezzatura può essere fornita dalle guide. Per quanto riguarda l'abbigliamento è necessario avere pantaloni lunghi comodi e vestirsi a strati per la parte alta del corpo

### Altre informazioni

Le 4 giornate si svolgeranno presso falesie di Emilia Romagna (alla Pietra di Bismantova), Liguria e Toscana, in base alle condizioni meteo.

*Si ricorda che l'attività è riservata ai soci di Spazio Libero ASD. Gli istruttori di Spazio Libero ASD per le attività alpinistiche sono Guide Alpine iscritte al Collegio Nazionale delle Guide Alpine Italiane e UIAGM.*

Per l'anno in corso la quota associativa, comprensiva di assicurazione, è pari a 10€ e ha validità fino al 31 agosto; la quota associativa non è rimborsabile. La tessera viene consegnata successivamente alla richiesta di iscrizione ed è strettamente personale.

**CONTATTI:** [spazioliberosport@gmail.com](mailto:spazioliberosport@gmail.com)

tel. 370 326 8423

[www.spazioliberoasd.com](http://www.spazioliberoasd.com)