



www.sentierando.it

info@sentierando.it

320-1963771

Introduzione all'Arrampicata

corso base indoor di avvicinamento alla progressione in parete

5 incontri indoor dedicati alla scoperta delle principali tecniche di arrampicata su pareti artificiali.

Contenuti del corso:

Programma

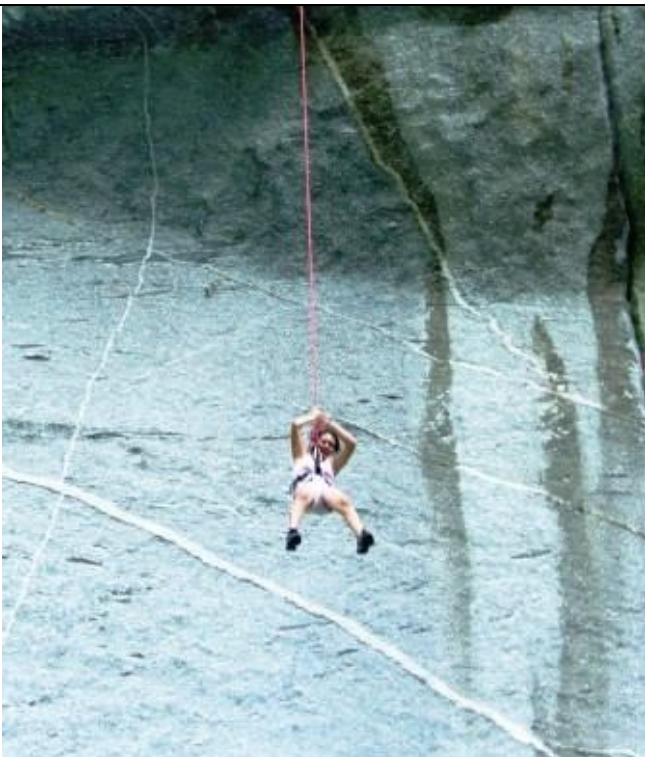
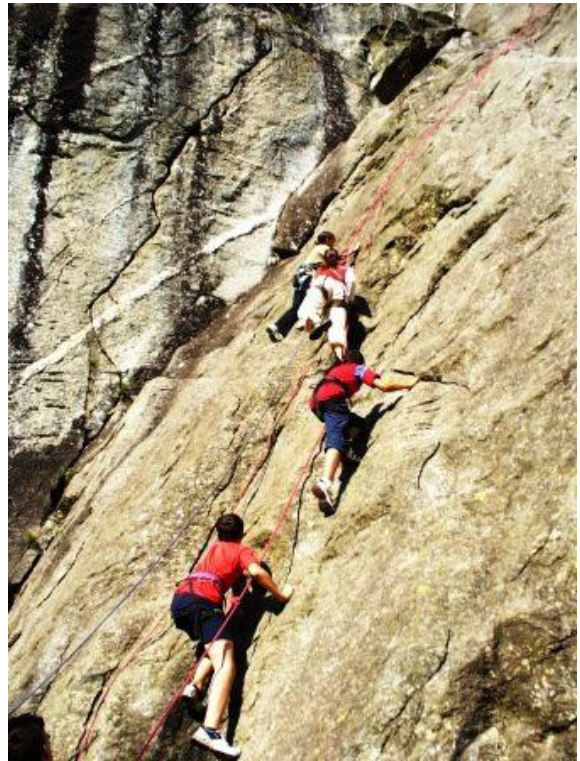
- Esercizi per sviluppare "l'intelligenza motoria".
- Tecnica di arrampicata: fondamentali, progressione fondamentale, progressione a triangolo.
- Tecnica di sicurezza: arrampicata da secondi e assicurazione in moulinette

Obiettivi minimi

- Acquisizione della tecnica di arrampicata in progressione fondamentale.
- Acquisizione delle corrette tecniche di sicurezza.

Calendario

- Martedì 9 novembre
- Martedì 16 novembre
- Martedì 23 novembre
- Martedì 30 novembre
- Martedì 14 dicembre



Durata degli incontri:

1h 1/2 ciascuno, dalle 17.30 alle 19.00

Dove:

Zona via Mecenate presso una palestra attrezzata con muri di arrampicata

Costi:

125 euro comprensivi di:

- Guida Alpina
- Attrezzatura alpinistica (imbraghi, corde, ecc.)
- 5 ingressi presso la palestra
- Assicurazione r.c.p.
- Organizzazione

Partecipanti:

sarà presente una guida alpina ogni 4-6 iscritti

Fotografie fatte nel corso di uscite con le scuole nella falesia di Sasso Remenno in Valmasino (SO)

Per informazioni e iscrizioni: 320-1963771 oppure info@sentierando.it