



Club Alpino Italiano

Sezione di Lissone

Via Statuto, 12 20851 Lissone (MB)

tel 039 461770

e.mail mail@cai-lissone.it <http://www.cai-lissone.it>

CORSO VIE LUNGHE - BASE



Il corso vie lunghe ha come obiettivo l'apprendimento delle tecniche di scalata per gestire la salita e la discesa su una via di più lunghezze di corda.

La guida alpina insegnerà il corretto utilizzo dell'attrezzatura alpinistica, le manovre della cordata per affrontare in maniera ottimale la scalata di vie multipitch sportive.

I requisiti per partecipare a questo corso sono quelli di essere a conoscenza delle tecniche base di progressione su roccia e la gestione in autonomia di un tiro in falesia da primi di cordata.

Durante le tre giornate, saranno analizzate tutte le tematiche inerenti la gestione della cordata e la discesa in corda doppia.



Club Alpino Italiano

Sezione di Lissone

Via Statuto, 12 20851 Lissone (MB)

tel 039 461770

e.mail mail@cai-lissone.it <http://www.cai-lissone.it>

Finalità del corso:

- acquisizione della tecnica di legatura;
- scelta e realizzazione delle soste (mobili, semimobili, fisse);
- gestione di una cordata su via di più tiri sportivi da primi;
- gestione della corda doppia.

Struttura Il corso è strutturato in tre giornate outdoor.

Prima giornata: presentazione corso e materiali; si svolgerà principalmente a terra dove vedremo soste e loro realizzazione, nodologia di base, gestione della cordata, arrivo e ripartenza dalla sosta e gestione corda doppia.

Seconda giornata: ripasso dei contenuti della prima giornata, con approfondimenti e gestione della cordata su più lunghezze di corda.

Terza giornata: giornata didattica su vie di più lunghezze.

Materiale personale consigliato

Imbragatura, Scarpette arrampicata, Corda intera, Mezze corde, Casco, Set secchiello assicurazione (freno dinamico e moschettone a ghiera simmetrico), Cordini in Kevlar di varie misure (uno da 4m e uno da 1,20m, diametro 5,5mm)

Numero partecipanti Max 4 persone.

Costo: 350 euro a partecipante

Nel costo non sono compresi i trasferimenti; eventuali spese guida alpina sono da suddividere tra i partecipanti.