



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 DI ARRAMPICATA BASE OUTDOOR - con Guida Alpina

Il corso è rivolto a chi vuole imparare o migliorare la tecnica di arrampicata su roccia.

Verranno trasmesse nozioni di base per affrontare l'arrampicata con consapevolezza del movimento e della tecnica di assicurazione indispensabile in falesia.

Lo scopo del corso è quello di acquisire il concetto base dell'arrampicata: ottimizzare la nostra forza per scalare con il minor sforzo possibile cercando di muoversi con la massima fluidità.

L'obiettivo è quello di permettere ai partecipanti di gestire in autonomia una giornata in falesia sia dal punto di vista della sicurezza (materiali e attrezzatura, legature, nodi, nodo a otto, ancoraggi, uso dei freni semi assistiti, ad es. gri-gri e click up, ecc.), assicurazione al primo di cordata, autosoccorso; sia della tecnica di progressione, schemi motori, gestione del baricentro, uso degli arti superiori e inferiori, progressione della cordata e discesa articolata in corde doppie e calate.

Il Corso sarà tenuto dalla Guida Alpina Marcello Barzanò del Collegio Nazionale Guide Alpine Lombardia. Sarà strutturato in 4 giornate, in località da definire in base alla meteorologia del momento.

Numero di partecipanti: minimo 4, massimo 6.

In caso di maltempo la lezione verrà recuperata in data da concordare.

Materiale individuale: imbrago, casco, scarpette, moschettoni, reverso, cordini.

Possiamo mettere a disposizione dei partecipanti che ne fossero sprovvisti l'attrezzatura, escluse le scarpe da arrampicata, prendendo accordi direttamente all'atto dell'iscrizione.

Le spese di trasferimento, il pernottamento ed eventuali spese per il vitto (compresi quelli per la guida alpina) saranno a carico dei partecipanti.

È richiesta l'iscrizione al C.A.I. per l'anno in corso e il certificato di buona salute