



# Club Alpino Italiano

## Sezione di Lissone

Via Statuto, 12 20851 Lissone (MB)

tel 039 461770

e.mail [mail@cai-lissone.it](mailto:mail@cai-lissone.it) <http://www.cai-lissone.it>

## CORSO DI ARRAMPICATA OUTDOOR

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

**Quota individuale: € 300,00**

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

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 8.

**Le date sono:**

- **14 e 15/10/2023 con pernottamento in rifugio**
- **21/10/2023**
- **29/10/2023.**

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.

È richiesta per la partecipazione l'iscrizione al C.A.I. per l'anno in corso. Per iscrizione C.A.I. sono necessari una foto tessera, codice fiscale e versamento quota 2023. (ADULTI € 50,00 O € 30,00 SE FAMILIARE DI UN SOCIO, RAGAZZI DAL 01/01/2006 € 30,00, GIOVANI DAL 01/01/1998 AL 31/12/2005 € 30,00 CON BOLLINO DA SOCIO ORDINARIO)

**Aperture delle iscrizioni dal 26 settembre fino ad esaurimento posti disponibili**