



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di GORGONZOLA

"i camosci"



Piazza Giovanni XXIII° 6/A – 20064 GORGONZOLA (MI)
Tel. 02.95.100.11 – Fax 02.700.507.434
Indirizzo E-Mail: caigorgonzola@virgilio.it - Sito Internet: www.caigorgonzola.it

IN COLLABORAZIONE CON



Corso di introduzione alla scalata su roccia

primavera 2019



Il corso prevede 6 giornate su roccia e tre lezioni teorico pratiche presso una palestra indoor, lo scopo del corso è di rendere autonomi gli allievi nel gestire l'arrampicata sportiva in falesia, l'apprendimento delle manovre basi di sicurezza, l'utilizzo corretto delle attrezzature e l'apprendimento dei principi base legate al movimento saranno i temi principali del corso.

Il corso si svolgerà nel periodo tra Maggio e Giugno 2019.

La zona di interesse dove si svolgeranno le uscite pratiche sarà quella del Lecchese, le località relative alle uscite pratiche saranno scelte di volta in volta.

Gruppo da un minimo di 8 a un massimo di 12 persone

Programma:

- Lezione presso centro sportivo ASD VerTclimb di gessate:
presentazione attrezzature e dispositivi di sicurezza - prova di arrampicata

- Prima giornata su roccia:

utilizzo dei dispositivi di sicurezza - assicurare e calare - (schemi motorei e progressione fondamentale su terreno appoggiato)

- Seconda giornata su roccia:

utilizzo dei dispositivi di sicurezza e arrampicata (progressione fondamentale su terreno appoggiato)

- Lezione presso centro sportivo ASD VerTclimb di gessate:
tecnica di arrampicata e utilizzo dei dispositivi di sicurezza

- Terza giornata su roccia:

utilizzo dei dispositivi di sicurezza (manovre di sicurezza particolari) - schemi motorei e progressione incrociata su terreno verticale

- Quarta giornata su roccia:

utilizzo dei dispositivi di sicurezza e arrampicata (schemi motorei e progressione incrociata)

- -lezione presso centro sportivo ASD VerTclimb di gessate:
introduzione all'arrampicata da primi di cordata

- Quinta giornata su roccia:

Arrampicata da primi di cordata, prova volo e trattenuta

- Sesta giornata su roccia:

Arrampicata da primi di cordata

QUOTA PER PERSONA

	SOCI €	NON SOCI €
Lezioni e uscite su roccia.	280	310
Iscrizione al centro ASD VerTclimb di gessate (validità un anno)	15	15
Ogni singolo ingresso al centro ASD VerTclimb di gessate	8	8

- **COMPRENDE:** gli insegnamenti, l'accompagnamento e l'assistenza da parte della Guida Alpina.
- **NON COMPRENDE:** I trasferimenti, pasti
- L'organizzazione è in grado di fornire l'attrezzatura tecnica (eccetto le scarpette) necessaria per lo svolgimento delle attività

Il programma può subire variazioni in relazione alle condizioni meteo ed ambientali del momento.

INFORMAZIONI PRESSO LA SEDE DEL CAI GORGONZOLA
Siamo aperti il MARTEDI ed il GIOVEDI dalle ore 21 alle ore 23

