

CORSO ARRAMPICATA

WWW.VALMALENCOALPINA.COM



CALENDARIO

2019

Date dei corsi:

- MARZO: 30 ; 31
- APRILE: 6 ; 7 ; 13 ; 14 ; 20 ; 22 ; 25-28 (workshop Valmalenco - Valmasino)
- MAGGIO: 1-5 (weekend lungo tra Liguria e Costa Azzurra) 25 ; 26
- GIUGNO: 1 ; 2 ; 15-16 (corso vie multipitch)
- LUGLIO: 11 ; 26;
- AGOSTO: 8 ; 23
- SETTEMBRE: 5

Costi dei corsi:

- Corso Base o Stage: 60€ persona a giornata
- Corso Avanzato o Workshop: 65€ persona a giornata
- Giornata corso vie a più tiri o multi pitch: 130€ persona a giornata
- Corso Base o Avanzato a richiesta e Team Building: contrattazione privata

L'arrampicata va di YOGA:

Al termine di ogni giornata del corso base l'insegnante di yoga Francesca ci aiuterà ad aumentare la consapevolezza del nostro corpo e della nostra mente.

Ci aiuterà a distendere il nostro corpo, le parti più tese per amplificare le sensazioni di benessere.

Il corso

- **DOVE**

Principalmente i corsi si svolgono nelle aree di arrampicata della Lombardia, nelle falesie di Sondrio, del lecchese o lago di Como in primavera ed autunno. In estate nella vicina Val di Mello o nella meno affollata Valmalenco, nelle famose e bellissime falesie del rifugio Zoia e di Campo Moro, dove l'arrampicata plaisir trova la sua massima espressione in un ambiente favoloso. La scelta della location è decisa di volta in volta.

I corsi saranno confermati in base al numero degli iscritti che avranno un numero massimo ed un numero minimo.
La prenotazione è obbligatoria.

Con il supporto della nostra pluriennale esperienza ogni anno organizziamo delle sessioni di corso nei posti più affascinanti di questa disciplina: Sardegna, Arco di Trento, Finale Ligure, San Vito lo Capo, Kalymnos.

- **STRUTTURA DEL CORSO**

Il corso approfondisce in modo parallelo e uniforme gli aspetti legati alla sicurezza, alla tecnica di progressione, alle tecniche di allenamento per corpo e psiche.

- **SICUREZZA / GESTIONE DEI RISCHI:** aspetto approfondito con cura maniacale in ogni momento del corso, in virtù dell'esperienza personale.
 1. Analisi dell'attrezzatura
 2. Nodologia di base, evoluta e specifica
 3. Sistemi di assicurazione
 4. Soste su terreno sportivo
 5. Protezioni intermedie su terreno sportivo
 6. Soste su terreno d'avventura
 7. Protezioni intermedie su terreno d'avventura - Trad
 8. Situazioni particolari
- **ESERCIZI PER LA PROGRESSIONE FONDAMENTALE e LA PROGRESSIONE A TRIANGOLO** nelle sue evoluzioni:
 9. Uso dei piedi e dei talloni su appoggi e aderenza
 10. Uso delle gambe nelle varie situazioni
 11. Uso delle mani sui vari appigli e in sostituzione
 12. Uso delle braccia nei vari schemi motori

13. Uso di spalle e tronco nelle due fasi del gesto: STATICA-DINAMICA

14. Uso del bacino

15. Schema motorio d'insieme

16. Fase statica - Fase dinamica

- **ESERCIZI E TECNICHE DI ALLENAMENTO PER CORPO E PSICHE:**

17. Arrampicata bendata

18. Arrampicata con scarpe da trekking

19. Disarrampicata

20. Moulti boulder in via

21. Ripetute

22. Crono shock

23. Tecniche di controllo del respiro

24. Tecnica della filastrocca

- **QUANDO**

La duttilità didattica dei nostri corsi permette di accettare contemporaneamente, in falesia, partecipanti ai corsi base ed avanzato.

Questo vale anche per la didattica su gestione dei rischi e nodi.

Le giornate di corso sulle vie a più tiri o multi pitch richiedono una scissione del corso base dal corso avanzato.

Consulta il nostro calendario.

- **COSA E' UN WORKSHOP**

La struttura dei corsi è distribuita su giornate diverse.

Un workshop è la concentrazione di queste giornate in un week end.

E' da intendersi un corso più concentrato e più intenso ma meno profondo, adatto a chi non può partecipare a più giornate.

E' comunque consigliato a chi sta frequentando il corso normale in quanto è un fantastico momento di conferma.

- **COSA SERVE**

- Abbigliamento adeguato alla location e previsioni meteo

- Pranzo al sacco

- Calzature adeguate all'avvicinamento alla falesia

- Occhiali da sole

- Zaino 25-30 lt

- Pila frontale sempre nello zaino

- Sacchettino pronto soccorso
- Attrezzatura tecnica che può essere chiesta a noleggio: casco, imbracatura, scarpette, sacchetto magnesite, corda, freno, moschettoni.

PER APPROFONDIMENTI:

<https://www.valmalencoalpina.com/corso-arrampicata-su-roccia.html>

ivanpeg@gmail.com - +39 3474687105

* I prezzi comprendono assicurazione RC professionale ma non comprendono una copertura personali per infortuni non dipendenti dalla diretta responsabilità della guida.

** I prezzi NON comprendono le spese di logistica dei singoli e della guida (che rimane a carico dei partecipanti) e NON comprendono nessun altro costo che non riguardi l'esecuzione del corso in loco.

