

# Guide Alpine

## Vallecamonica-Adamello

### CORSO AVANZATO ARRAMPICATA SU ROCCIA (II livello)

Corso indoor e outdoor di 3 giornate. Il corso si rivolge a chi ha già frequentato un corso base di arrampicata e vuole continuare il lavoro intrapreso in passato a livello sia di "Tecnica individuale" sia di "Tecnica di sicurezza".

#### **Programma**

- Tecnica di arrampicata (Metodo Caruso): progressione fondamentale, progressione a triangolo e progressione laterale.
- Tecnica di sicurezza:
  - monotiri
  - vie di più lunghezze su terreno sportivo
  - progressione da secondo e da primo di cordata su terreno sportivo
  - corda doppia.

#### **Obiettivi minimi**

- Acquisizione della tecnica di arrampicata in progressione a triangolo.
- Acquisizione della tecnica di progressione da primo di cordata su monotiro.
- Acquisizione della tecnica assicurazione ad un primo di cordata e propria assicurazione in sosta.
- Acquisizione della tecnica di discesa in corda doppia.

#### **Periodo**

Primavera e autunno

#### **Quota individuale**

210 Euro

La quota comprende: l'insegnamento, l'accompagnamento e le spese della Guida Alpina, l'uso dei materiali comuni e l'assicurazione di responsabilità civile.

La quota non comprende: viaggio per raggiungere le località di arrampicata, pranzi e bevande, assicurazione infortuni personale, eventuale pernottamento presso b&b, tutto quanto non specificato alla voce "la quota comprende".

Numero minimo partecipanti: 4.



#### **Per informazioni ed iscrizioni:**

[www.guidealpineadamello.it](http://www.guidealpineadamello.it) - [info@guidealpineadamello.it](mailto:info@guidealpineadamello.it)

3406142567 / 3474574251