

# Guide Alpine

## Vallecamonica-Adamello

### CORSO BASE ARRAMPICATA SU ROCCIA (I livello)

Corso indoor e outdoor di 3 giornate. Il corso si rivolge a chi vuole avvicinarsi a questa splendida disciplina e a chi vuole approfondire le proprie conoscenze del movimento del corpo su parete naturale.

#### **Programma**

- Tecnica di arrampicata (Metodo Caruso): progressione fondamentale.
- Tecnica di sicurezza:
  - monotiri
  - progressione da primo e secondo

#### **Obiettivi minimi**

- Acquisizione della tecnica di arrampicata in progressione fondamentale.
- Acquisizione della tecnica assicurazione ad un primo di cordata

#### **Periodo**

Primavera e autunno

#### **Quota individuale**

150 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 5.

#### **Equipaggiamento**

Abbigliamento e calzature da escursionismo. Se interessa continuare aderendo ai nostri programmi è conveniente procurarsi scarpette da arrampicata, casco, imbraco. La scuola può fornire il materiale personale mancante.



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

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

3406142567 / 3474574251