

# Arrampicata

## *Corso base*

**Obiettivi:** arrampicata da primi di cordata su "monotiri" attrezzati, ovvero vie brevi su pareti di bassa quota

**Ambientazione:** centri di arrampicata dell' Italia Centrale, marittimo-collinare

**Prerequisiti:** il corso è per principianti, quindi adatto a tutti

**Impegno richiesto:** dalle 4 alle 5 ore al giorno di attività, con molti momenti di recupero, non molto faticoso

**Gruppo:** 6/8 allievi per insegnante

**Durata:** 5 uscite su pareti naturali+ 2 lezione teoriche

**Inizio corso:** 6 maggio 2009 (1<sup>a</sup> teorica)

**Quota di partecipazione:** € 200,00+ € 10,00 iscrizione al corso (gratuita per i soci Natura Avventura in regola con le quote associative)

**La quota comprende:** insegnanti, spese degli insegnanti, uso dei materiali tecnici collettivi, uso dei materiali tecnici individuali (escluso scarpette)

---

**D**ue sono le cose che rendono interessante questo corso: da un lato il piacere e il divertimento di una attività sportiva in luoghi sereni, rilassanti e di notevole bellezza ambientale, dall'altro la completezza dell'arrampicata come attività che coinvolge in modo totalizzante tutte le prestazioni psico-fisiche: agilità, coordinazione, scioltezza, forza, fantasia, determinazione, intuizione, tattica, interpretazione, in una miscela che da all'arrampicatore di ogni livello una inesprimibile soddisfazione.

In questi corsi, senza troppi fronzoli e retoriche, il neofita trova gli strumenti adatti a costruirsi le basi per una attività affascinante e divertente, o più semplicemente il modo per affrontare in maggiore sicurezza e competenza le proprie successive diverse situazioni di montagna. Il corso si svolge completamente su pareti naturali (quelle che maggiormente amiamo), di bassa o media quota, su vie di monotiro preventivamente attrezzate. Tutta l'attrezzatura tecnica è fornita da noi (ad esclusione delle scarpette) e compresa nella quota di partecipazione.

## **Articolazione e contenuti**

### **Lezioni teoriche**

Si svolgeranno in Via Sardegna 29 - Roma,

**Me 6 maggio 2009** ore 19.00, durata 1,30h ca.

**Me 20 maggio 2009** ore 19.00, durata 1,30h ca.

### **Ambientazione delle uscite**

*Falesie dell'Italia centrale scelte fra queste*

- Pareti della Piana di Sant'Agostino (Sperlonga) - LT (130 Km circa da Roma).
- Petrella Liri - AQ (100 Km circa da Roma).
- Caprile - FR (100 Km circa da Roma).
- Ferentillo - TR (115 Km circa da Roma).
- Supino - FR (80 Km circa da Roma).
- Sora - FR (100 Km circa da Roma).

**N.B.:** Le località verranno scelte di volta in volta dagli insegnanti in funzione delle necessità didattiche oppure per fattori stagionali e meteorologici.

### **Uscite pratiche**

#### **5 giornate intere**

**Do 10/5/09** - Nodi di legatura e primo uso dei sistemi di sicurezza. Primo approccio con l'ambiente verticale, posizioni e movimenti elementari, tecniche di arrampicata frontale su pareti sub-verticali ben appigliate, esercizi per il controllo del baricentro. Esercizi per una percezione non visiva degli schemi posturali e motori. Arrampicata da secondi di cordata.

**Sa 16/5/09** - Ancora su pareti appoggiate ma povere di appigli, l'uso dei piedi e gli equilibri nell'arrampicata in aderenza. Arrampicata in opposizione. La catena, caratteristiche e relativi comportamenti. Prime esperienze da primi di cordata su percorsi facili. L'utilizzo dei

rinvii e gli accorgimenti per assicurare il primo di cordata.

**Do 17/5/09** - Introduzione alle posizioni e movimenti più evoluti su pareti più difficili ed articolate (da secondi). Eventi, problemi e soluzioni relativi alla catena. Slegare e rilegare sospesi in auto assicurazione. Da primi ancora su itinerari facili.

**Sa 23/5/09** - I tentativi su itinerari al limite delle proprie possibilità e l'arrampicata lavorata. Altri nodi per legarsi ed altri sistemi di assicurazione. La discesa in corda doppia.

**Do 24/5/09** - Arrampicata in autonomia, gli allievi si organizzano l'attività scegliendo da soli gli itinerari e verificando autonomamente il livello tecnico raggiunto.

### **Equipaggiamento individuale**

*Sulle nostre pareti, quasi tutte esposte al sole può fare molto caldo anche d'inverno, preparatevi comunque anche al freddo delle giornate di fine autunno coperte.*

- Abbigliamento comodo e robusto capace di sopportare maltrattamenti
- Mantella o giacca a vento e ricambi in caso di piovvaschi.
- Scarpe per gli avvicinamenti alle pareti (dai 5 ai 20 min. di cammino su sentiero), scarponcini o robuste scarpe da footing.
- Scarpette da arrampicata (informazioni più dettagliate durante la prima lezione teorica).
- Pranzo al sacco (leggero!!) e borraccia.
- Zainetto (30 litri ca.).

### **Altre informazioni**

*I trasporti alle falesie si effettuano con macchine private dei partecipanti (organizzandole in modo razionale) e gli appuntamenti vengono comunicati durante la settimana precedente all'uscita.*