

SICUREZZA in ARRAMPICATA SPORTIVA

Corso base manovre in arrampicata sportiva

Una lezione dedicata a chi ha già frequentato un corso di arrampicata sportiva o chi comunque ha già una buona impostazione del movimento in arrampicata, ma desidera ripassare tutte quelle manovre indispensabili per una arrampicata in sicurezza. L'ideale per chi non arrampica da tempo e desidera riavvicinarsi a questo sport, conoscere il corretto uso dei nuovi attrezzi per l'assicurazione e le giuste manovre con la corda.

La lezione si svolge presso la palestra di arrampicata indoor King Rock.

Programma generale

La lezione dura 2 ore (se 1 o 2 partecipanti) oppure 2,5 ore (se 3 o 4 partecipanti), verrà spiegato:

- ┌ nodo ad otto
- ┌ assicurazione top rope
- ┌ corretto utilizzo gri-gri, chinch o secchiello
- ┌ come passare la corda nei rinvii
- ┌ assicurazione al primo di cordata
- ┌ manovra in sosta

Materiale necessario

tutto il materiale necessario è fornito da XMountain - Guide Alpine

Costi

Costo per 4 iscritti € 40,00 a partecipante (lezione da 2,5h)

Costo per 3 iscritti € 50,00 a partecipante (lezione da 2,5h)

Costo per 2 iscritti € 54,00 a partecipante (lezione da 2h)

Costo per 1 iscritto € 90,00 (lezione da 2h)

Nota: l'ingresso alla palestra è incluso!

Modalità di pagamento

Il pagamento si effettua prima della lezione presso la reception del king rock.

Modalità di iscrizione:

via email: info@xmountain.it o telefonando al 348 – 1463700.

