



XMountain
Guide Alpine PADOVA
Scuola di Alpinismo,
Scialpinismo e Arrampicata

ARRAMPICATA SPORTIVA: corso I°, II° e III° livello

La nostra scuola tiene corsi di arrampicata sportiva strutturati su più livelli. Ogni livello comprende: 3 lezioni da 1h 30' ciascuna su palestra indoor o in estate all'aperto, più un'uscita di 4 ore.

NOTA: il terzo livello può anche essere strutturato in 5 lezioni da 1h 30' in palestra indoor o sala boulder; oppure in 1 lezione da 1h 30' in palestra indoor o sala bouldering e 2 uscite di 4 ore.

Programma generale: riportiamo i contenuti generali dei primi tre livelli.

	CORSO I° LIVELLO Per principianti o per chi sente il bisogno di migliorare la propria tecnica	CORSO II° LIVELLO Corso avanzato per chi ha frequentato il livello base o per chi arrampica già da tempo ma vuole migliorare	Corso III° LIVELLO Corso di perfezionamento per fare un balzo di qualità in arrampicata
I° lezione	Progressione fondamentale e sostituzione. Nodologia e principi della sicurezza.	Progressione a triangolo.	Progressione laterale e bilanciamenti.
II° lezione			
III° lezione			
Uscita finale	Arrampicata da primi: uso dei rinvii, manovra veloce in sosta, la sicura al primo di cordata.	Arrampicata da primi e prove di voli: utilizzo del gri-gri per la sicura al primo	Lavoro su vie a vista

Costo a persona (min. 4 persone) = € 120,00 (pagamento alle Guide Alpine)

NOTA: corsi (I°, II° o III° livello) con min. 4 partecipanti di 3 mezze giornate in palestre naturali = € 140,00.

Periodo consigliato: tutto l'anno

Modalità di iscrizione: via email: infopadova@xmountain.it , tel **349 47 07 882**.

Indicare / dire: in quanti si è e il periodo e i giorni disponibili per effettuare il corso.

Non appena si formerà il gruppo minimo di 4 partecipanti vi contatteremo immediatamente per programmare l'inizio dell'attività.

NOTA: A richiesta è possibile fare corsi individuali o con meno partecipanti; in tal caso verrà rivisto il costo o la modalità del corso.

NOTA: ricordatevi di consultare il nostro sito: www.xmountain.it saranno sempre in linea i programmi e le novità!!!