

## Corsi di arrampicata sportiva Stagione 2011-2012

Il corso arrampicata è rivolto a principianti o a persone che sentono il bisogno di migliorare la propria tecnica partendo dai principi base dell'equilibrio e del movimento su "placche" e terreno verticale. Il corso arrampicata è diviso in due livelli ed è attivabile per gruppi da 2 a 6 persone nelle modalità riportate nelle tabelle della sezione "orari e costi":

**1° livello - Base:** per imparare i fondamenti dell'arrampicata sportiva, sia dal punto di vista della tecnica di arrampicata (progressione fondamentale e sostituzione) che della sicurezza (nodo delle guide con frizione, arrampicata da primi, uso del "gri-gri", manovra veloce in sosta, la sicura al primo di cordata).

**NOTA:** con il 1° livello si acquisiscono già tutte le nozioni di sicurezza per poter essere indipendenti

**II° livello - Avanzato:** per imparare la tecnica evoluta di arrampicata (la progressione su parete verticale e strapiombante: schema incrociato) e approfondire gli aspetti legati alla sicurezza in arrampicata sportiva (prove di trattenute "volo", uso di altri sistemi per l'assicurazione). L'ultimo appuntamento si svolgerà all'aperto in una delle numerose falesie del veronese per assaporare il fascino dell'arrampicata su roccia.

**Dove:** presso la palestra d'arrampicata **King Rock**, in Via Ca' di Mazzé 21, in località Palazzina (VR) – [www.kingrock.it](http://www.kingrock.it)

**Periodo:** Tutto l'anno

### **Materiale necessario**

tutto il materiale necessario è fornito da XMountain - Guide Alpine: scarpette da arrampicata, imbracatura, corde, rinvii, moschettoni, ecc.

### **Orari e costi:**

**1° livello – Base = da € 120,00**

da lunedì a venerdì dalle 10.00 entro le 23.00

nr partecipanti	nr lezioni	durata lezione
da 4 a 6	5	1,5h
3	4	1,5h
2	3	1,5h

nel week end (sabato e domenica) dalle 9.00 entro le 19.30

nr partecipanti	nr lezioni	durata lezione
da 4 a 6	3	2,5h
3	2	3h
2	2	2,5h

Per i partecipanti del corso base offriamo **5 ingressi** la palestra di arrampicata King rock con lo **sconto del 20%**.

**II° livello – Avanzato = € 120,00**

da lunedì a venerdì dalle 10.00 entro le 23.00

nr partecipanti	nr lezioni	durata lezione
da 4 a 6	3 indoor+1 outdoor	1,5h+4h
3	2 indoor+1 outdoor	1,5h+3h
2	2 indoor+1 outdoor	1h+3h

nel week end (sabato e domenica) dalle 9.00 entro le 19.30

nr partecipanti	nr lezioni	durata lezione
da 4 a 6	2 indoor+1 outdoor	2,5h + 4h
3	1 indoor+1 outdoor	3h + 3h
2	1 indoor+1 outdoor	2h + 3h

Il costo è di € 110,00 se fatto immediatamente di seguito al corso di 1° livello. Per i partecipanti del corso avanzato offriamo, inoltre, un **abbonamento mensile** alla palestra di arrampicata King Rock.

### **Modalità di pagamento**

Il pagamento del corso si effettua alla Reception del centro d'arrampicata King Rock prima di iniziare il corso.

**Modalità di iscrizione:** via email: [infoverona@xmountain.it](mailto:infoverona@xmountain.it), via sms e/o telefonando al **348 – 1463700**.

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