

## **SICUREZZA in ARRAMPICATA SPORTIVA**

### **Stagione 2009-2010**

### **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, 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 € 35.00 a partecipante

Costo per 3 iscritti € 40.00 a partecipante

Costo per 2 iscritti € 55.00 a partecipante

Costo per 1 iscritto € 90.00

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: [infoverona@xmountain.it](mailto:infoverona@xmountain.it) o telefonando al 348 – 1463700.