

# VareseNews

## Corso di arrampicata sportiva

**Pubblicato:** Sabato 27 Aprile 2013

Il corso di arrampicata sportiva si configura come un corso base rivolto a tutti, soprattutto a coloro che non hanno mai provato ad arrampicare neppure una volta! Il programma del corso comprende 4 lezioni pratiche che si terranno il sabato o la domenica presso la falesia della palestra di arrampicata del Cinzanino a Maccagno oppure a discrezione della guida anche presso altre falesie. In caso di maltempo la giornata verrà recuperata il sabato/domenica utile successivo alla fine del corso o a discrezione della guida si potrà svolgere una lezione in palestra di arrampicata indoor.

L'obiettivo principale del corso è quello di trasferire agli allievi le nozioni e le pratiche necessarie a metterli in grado di affrontare in sicurezza itinerari di arrampicata in falesia. L'età minima per la partecipazione è di 15 anni.

La quota di partecipazione è di € 200, 00 da versare il primo giorno del corso e comprende , assicurazione RC, uso del materiale di arrampicata. Le scarpette di arrampicata sono disponibili in numero limitato e vanno date ai primi iscritti in ordine di precedenza. Tutto il resto del materiale, imbracatura moschettoni corde e rinvii sarà messo a disposizione per tutta la durata del corso

Chi è già in possesso del materiale proprio personale corda imbracatura scarpette può portarlo previa verifica da parte della Guida alpina. Il corso si terrà solo al raggiungimento del numero minimo di 4 persone.

Informazioni presso la sede CAI Luino aperta il giovedì sera dalle 21 alle 23 Telefono 0332511101; e-mail [cailuino@cailuino.it](mailto:cailuino@cailuino.it)

### Programma del corso di arrampicata sportiva

Si precisa che il corso si svolgerà principalmente nelle giornate di domenica, ma per favorire eventualmente alcuni dei partecipanti non si escludono lezioni anche nelle giornate di sabato. Indicare le preferenze all'atto dell'iscrizione.

SABATO 4 o DOMENICA 5 MAGGIO ORE 9.30 ritrovo falesia del Cinzanino per la verifica e distribuzione del materiale. Seguirà lezione teorica di sicurezza (nodi manovre) e lezione pratica tecnica base di arrampicata. Orario previsto del termine delle lezioni ore 17.00

SABATO 11 o DOMENICA 12 MAGGIO ORE 9.30 ritrovo falesia del Cinzanino. Ripasso rapido di nodi e manovre. Lezione pratica di arrampicata sulla tecnica di base con l'ausilio di videocamera per correggere gli errori. Orario previsto del termine delle lezioni ore 17.00

SABATO 18 o DOMENICA 19 MAGGIO ORE 9.30 ritrovo falesia del Cinzanino. Verifica degli aspetti e delle impressioni sperimentate e lezione pratica su nuove tecniche di arrampicata. Consigli sulla metodologia di allenamento. Orario previsto del termine delle lezioni ore 17.00

SABATO 25 o DOMENICA 26 MAGGIO ultima uscita e lezione da svolgersi in una falesia la cui località verrà proposta nell'ambito del corso con il proseguimento e verifica delle tecniche di arrampicata. Orario previsto del termine delle lezioni ore 17.00

Eventuale cena di fine corso da concordare

Per le iscrizioni contattare direttamente la guida alpina Matteo Ruffin  
Cell.3452104103 email [flyotto@alice.it](mailto:flyotto@alice.it)

Redazione VareseNews  
[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)

