## SAN VITO - STAGE ARRAMPICATA - 3 GIORNI





Dedicato a bambini (>8 anni), ragazzi, adulti, Famiglie.

- 3 lezioni da 4 ore pomeridiane (14:30 18:30)
- 2 incontri culturali la sera facoltativo (21:00)

A tutti coloro che vogliono avvicinarsi a questa disciplina, che non hanno mai provato, che sta conquistando sempre di più i cuori di milioni di persone non solo dei più giovani ma di tutte le età.

Arrampicare non è solo uno sport, è disciplina, autocontrollo, capacità di concentrazione fino a estraniarsi da tutta la realtà che ti circonda, è una ginnastica dagli incredibili movimenti, miglioramento della propria autostima e consapevolezza.

Altresì per le località dove si arrampica è turismo, l'arrampicatore è una persona curiosa che vuole conoscere gli angoli più reconditi e più belli del mondo.

Ritrovo: Scuola elementare San Vito lo Capo

Via Pier Santi Mattarella, 194, 91010 San Vito Lo Capo TP

GPS: 38.172422 - 12.732449

**Requisiti:** Non è richiesta nessuna esperienza di arrampicata su roccia, come sempre entusiasmo e voglia di stare all'aria aperta

**Obiettivi pratici:** La sicurezza nell'arrampicata - Attrezzatura e Nodi - Tecniche fondamentali dell'arrampicata - Sensibilizzazione al mondo verticale e all'altezza - Equilibrio - Mente - Respiro

Obiettivi culturali: Conoscenza del territorio dedicato all'arrampicata - Storia dell'arrampicata - Turismo legato all'arrampicata - I benefici di questa disciplina - Cortometraggio a tema

**Materiale personale:** Scarpe da trekking per gli avvicinamenti alle falesie - NO CIABATTE, zaino per contenere la maglia, una bottiglia di acqua e uno snack.

**Materiale in dotazione fornito dalle Guide Alpine:** Materiale tecnico per l'arrampicata, imbracatura, eventuali scarpette da roccia.

**Eventuale Pernottamento:** B&B San Vito lo Capo (non compreso nel prezzo - alloggi in convenzione)



### Info & prenotazioni:

Cel: +39-347-7031435 Dolomitiavventura2003@gmail.com

### Prestazioni Guide Alpine:

- € 250,00 i.c.
- A partire da un minimo di 4 persone
- Per gruppi inferiori è prevista la trattativa privata della tariffa o il rinvio dell'attività.

### I costi comprendono:

- Servizio Guide Alpine
- R.C. Terzi (Attività Outdoor)
- Assicurazione recupero clienti + diaria ospedaliera.
- Materiale tecnico arrampicata

## I costi non comprendono:

- Eventuale Aereo (mediamente attorno € 80,00 Ryanair - partenza Bergamo)
- Eventuali ulteriori trasporti (non previsti)

### Eventuali dubbi:

Dubbi, richieste e informazioni vanno chiarite con la Guida alpina possibilmente prima del giorno di partenza, in modo da organizzare eventuali necessità dei clienti per tempo.





# SAN VITO - STAGE ARRAMPICATA - 3 GIORNI





	PROGRAMMA GENERALE STAGE ARRAMPICATA
1° giorno	<ul> <li>Equipaggiamento e materiale, corretto utilizzo</li> <li>Metodi di legatura e utilizzo del freno di assicurazione</li> <li>Tecnica di progressione fondamentale:         Mani: appigli orizzontali o verticali         Piedi: appoggio o aderenza</li> <li>Arrampicata libera - risoluzione esercizi motori</li> </ul>
2° giorno	<ul> <li>Scelta della falesia e gestione dell'avvicinamento</li> <li>Tecnica di progressione fondamentale:         Posizioni sfalsate e rientro         Posizioni con spaccata e rientro</li> <li>Catena di assicurazione - Gestione dei rinvii - Manovrina</li> <li>Tattiche e psicologia: Respirazione e concentrazione</li> <li>Arrampicata ad oltranza, divertirsi ed affinare la tecnica</li> </ul>
3° giorno	Scelta della falesia e gestione dell'avvicinamento     Tecnica di progressione fondamentale:         Progressione fondamentale con bilanciamento sx e dx         Sostituzioni e accoppiamenti delle mani e dei piedi         Introduzione alle progressioni a triangolo     Tattiche e psicologia: Imparare a cadere     Arrampicata libera - risoluzione esercizi motori



Prima serata - mercoledì 12 aprile 2017 - ore 21:00:

- Conoscenza del territorio dedicato all'arrampicata
- Storia dell'arrampicata
- Turismo legato all'arrampicata
- I benefici di questa disciplina

## Seconda serata - giovedì 13 aprile 2017 - ore 21:00:

• Film - Cortometraggio a tema

Il luogo dello svolgimento delle serate sarà comunicato ai partecipanti durante l'attività diurna.



Info & prenotazioni: Cel: +39-347-7031435 Dolomitiavventura2003@gmail.com

## Modalità di pagamento:

- € 100,00 alla prenotazione tramite contanti o bonifico Bancario.
- Intestazione bonifico per caparra:
   Dolomiti Avventura Associazione tra professionisti Guide alpine
- Causale: "Nome", "Cognome" Sicilia Outdoor
- Importo: € 100,00
- · IBAN:

IT55N0-830401-814000-014312-22

"Cassa Rurale di Trento

- Saldo prima dell'inizio delle attività
- Nel caso di annullamento dell'escursione la quota della caparra verrà restituita per intero.
- Nel caso di abbandono da parte del cliente dell'escursione la caparra non verrà restituita.





# SAN VITO - STAGE ARRAMPICATA - 3 GIORNI







#### Programma

Le Guide alpine riservano il diritto di poter variare il programma con decisione insindacabile ai fini di garantire la sicurezza dei partecipanti e la buona riuscita delle escursioni. Solitamente per cause metereologiche o di natura geologica.

#### Responsabilità

Le Guide Alpine sono responsabili dei partecipanti esclusivamente nel periodo riguardante l'attività di accompagnamento, sono esclusi i trasferimenti con le vetture e qualsiasi attività extra-escursionistica. Non sono responsabili di iniziative personali prese dal cliente in contrasto con le indicazioni dell'istruttore.

