



ARRAMPICATA SPORTIVA

Avanzato

ARGOMENTI TEORICI E PRATICI:

OBIETTIVI SPECIFICI :

- Tecnica di arrampicata in diedro evoluta, tecnica in camino, bilanciamenti, dulfer, ribaltamenti, superamenti di pance.
- Scalare in fessura e usare gli incastri grazie alla tecnica e alla maggiore confidenza che acquisirete saranno fattori determinanti per superare passaggi che un tempo avrebbero richiesto l'uso della sola forza, che purtroppo non è mai sufficiente.
- Approfondimento della scalata da primo di cordata.
- Assicurazione dinamica al primo, come diventare un perfetto assicuratore.

OBIETTIVI GENERALI:

Acquisire sempre maggiore autonomia mettendo in pratica le tecniche imparate.

DIFFICOLTÀ: media

N.B. NON è un corso per coloro che non hanno mai scalato.

C.F. 93064370666 Via del Vallone n°44 - 67100 -
Camarda (AQ) Tel.+39.339.20.80.618 -
Mail:corsi@repisrailgransasso.it - Web:
www.respirailgransasso.it

