OUTDOOR SPORTS ACADEMY 

**Nordic Walking Tivoli a.s.d.**

**CORSO BASE DI ARRAMPICATA LIBERA - FEBBRAIO – MARZO 2023**

Il corso è indirizzato a tutti coloro che vogliono imparare la progressione su un terreno di gioco verticale, divertendosi ed imparando in sicurezza, le tecniche, il movimento, il senso di cordata. La formazione è funzionale per chi ama le vie ferrate, trekking impegnativi o maggiormente esposti, dove il contenuto tecnico, la gestione del movimento, possono migliorare la preparazione in montagna.

**Il Corso è composto da:**

n. 3 lezioni teoriche e n.4 uscite pratico didattiche.

**Lezioni Teoriche** :il luogo verrà comunicato con anticipo sul gruppo di Wapp del gruppo .

**I^** Lez. Giovedì 19 Gennaio , **II^** Lez. Sabato 28 Gennaio, **III^** Lez. data da destinarsi in accordo con gli allievi.

**Uscite Pratico Didattiche** :il luogo verrà scelto in base alle condizioni meteo e comunicato via Wapp sul gruppo del corso :

**I^ Lez.** Domenica 22 Gennaio , **II^ Lez.** Sabato 28 Gennaio , **III^ Lez.** domenica 29 Gennaio ,

**IV^ Lez.** Sabato 4 Febbraio

**DIRETTORE DEL CORSO:**

La Guida Alpina è l’unica figura professionale riconosciuta sul territorio italiano ed internazionale. Ha funzione ‘’pubblica’’ pertanto è la massima espressione della professionalità negli sport di montagna, come arrampicata sportiva, alta quota, sci alpinismo, alpinismo invernale, ice climbing. Il corso prevede 5 anni di corso a fronte di 22 esami, costituisce fattore fondamentale, il livello di entrata estremamente tecnico e selettivo. Sovente le Guide Alpine, offrono un servizio di formazione per lavori in quota, soccorso alpino, eli soccorso, formazione maestri di sci.

**Modulo 1^ e 2^ Giornata**

• Presentazione del corso, introduzione arrampicata sportiva

• Conoscenza dei materiali ad uso comune (Imbraco scarpette casco freni e connettori )

• Nodi di uso comune: conoscenza ed utilizzo.

• Arrampicata da secondi di cordata, approccio alla discesa legati.

• Uso dei piedi in appoggio ed aderenza.

• Assicurazione al compagno, mediante l’uso di freni dinamici e semi dinamici.

• Progressione fondamentale: Arrampicata tecnica di opposizione camini e diedri.

**Modulo 3^ e 4^ giornata**

• Arrampicata da primo di cordata: caratteristiche dei vari attrezzi di assicurazione

• Esecuzione corretta del moschettonaggio

• Soste: descrizione e tipologia

• Manovra in catena: in caso di anello alla sosta mancanza del moschettone di calata

• Sicurezza: Verifica delle condizioni di un itinerario di arrampicata sportiva e pericoli oggettivi derivanti

• Arrampicata ed ambiente

• Arrampicata su itinerari liberi

• Verifica della padronanza delle tecniche di assicurazione

**PROGRAMMA TEORIA**

• Storia dell’arrampicata sportiva. Dall’alpinismo eroico alle Olimpiadi

• Arrampicata ed Alpinismo

• Storia dei materiali: Normative EN CE UIAA

• Catena di sicurezza: Materiali e cordata (imbrago, corda, moschettoni, punti fissi assicuratori)

• Freni e discensori

• Corde e protezioni mobili e fisse

• Ancoraggi fissi: Spit catene normative

• Sicurezza: pericoli oggettivi e soggettivi

• Come scegliere gli itinerari

• Cenni di geologia e meterologia

• Incidenti comuni

• Alimentazione

I temi trattati ed i modelli didattici potranno subire variazioni in base al gruppo e le individualità Di ogni singolo partecipante

**REGOLAMENTO DELL’ALLIEVO**

• Ogni allievo dovrà attenersi scrupolosamente alle indicazioni della Guida Alpina e degli Accompagnatori della Asd Drypride.

• L’uso del casco è obbligatorio durante tutta la giornata di corso.

• Si invita l’allievo a non prendere nessuna iniziativa senza aver consultato un membro dello staff.

• Si invita l’allievo ad avere un comportamento ordinato, educato e rispettoso verso tutti, verso la natura, non sono altresì ammessi comportamenti razzisti, omofobi o di qualsiasi ulteriore altra natura e forma.

• I rifiuti personali si portano a valle.

• Per esigenze personali e fisiologiche, gli allievi sono tenuti a chiedere alla Guida Alpina o membri dell’asd • Il programma si intende concluso al parcheggio dell’appuntamento

• Il terzo tempo di condivisione post arrampicata è facoltativo ed esclude da qualsiasi responsabilità la asd e e la Guida Alpina, Direttore del Corso.

**ABBIGLIAMENTO CALZATURE ZAINO ED ALIMENTAZIONE**

• GIACCA A VENTO/ANTIPIOGGIA

• T SHIRT CANOTTA IN ESTATE/PRIMAVERA

• INTIMO TERMICO AUTUNNO INVERNO

• PILE O FELPA

• PANTALONI LUNGHI

• BANDANA /CAPPELLO

• OCCHIALI DA SOLE

• CREMA SOLARE PROTEZIONE ANTIZANZARE

• PER LE RAGAZZE: CAPELLI LEGATI NO ANELLI BRACCIALI COLLANE

• ZAINO: NO BORSE A TRACOLLA – BUSTE

• TELO TERMICO

• LAMPADA FRONTALE

**ALIMENTAZIONE**

• Acqua almeno 1 lt

• Thermos in inverno

• Cibi leggeri

• Frutta secca

• Snack dolce

• Barretta energetica

• No bevande alcoliche, no vetro no droghe, ne sostanze leggere.

**APPUNTAMENTI E PUNTI DI RITROVO**

La puntualità è un fattore per noi ritenuto fondamentale, affinchè il programma e la qualità del corso possano procedere con la giusta tempistica Nel periodo di minore luce giornaliera, andare presto, consente di poter usufruire di una quantità di tempo maggiore per sfruttare al meglio la giornata di formazione e garantire a tutti un corso pieno. Il luogo dell’appuntamento e le location verranno concordate tramite gruppo whatsapp In base alle condizioni meteo, gruppo, ed altre variabili, potranno essere modificate dalla Guida Alpina Si richiede la massima attenzione e cura nei materiali assegnati in uso comune.

**ASD N.W.T. Outdoor Sports Academy ALLIEVO**

**TERMINI E CONDIZIONI**:

L'iscritto o il genitore in caso di minorenni viene informato che l'arrampicata e la pratica delle attività di ASD CLIMBERG è in linea con qualsiasi attività sportiva, quindi ci si imbatte nella possibilità di escoriazioni cutanee, di ematomi e della possibilità di infortuni lievi e non.. Tutti coloro che parteciperanno ai CORSI DI ARRAMPICATA saranno regolarmente iscritti al registro soci di N.W.T. Outdoor Sports Academy A.s.d. per l'anno in corso, e dovranno presentare un **Certificato medico non agonistico con ECG in corso di validità**.

La quota del corso di € 300.00 sarà suddivisa nel seguente modo .

**Preiscrizione** tramite link € 50 con bonifico ,causale Corso Arrampicata Sportiva Gen. Feb. 2023 ( l’IBAN verrà inviato via Wapp al momento dell’invio dati )

**I^ Lez. Teorica** € 150 Ccon firma moduli.

**II^ Lez. Teorica** € 100 a saldo corso.

\_\_ / \_\_ / \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_