

# 3° Corso Avanzato di Arrampicata Libera

dal 5 marzo al 2 aprile 2015 ore 20.00

Vuoi imparare ad andare da “primo di cordata”?

**Alla Strocchi puoi!**

Vuoi imparare importanti manovre d'emergenza in totale sicurezza?

**Alla Strocchi puoi!**

Vuoi perfezionare le tue tecniche di arrampicata, nodi, manovre?

**Alla Strocchi puoi!**

Oltre 300 mq di pareti, svariati gradi di difficoltà dal 3b all'8a, protezioni come da “regolamento FASI”, vie “alpinistiche”, vie “sportive”, vie di “drytooling” ideate da esperti tracciatori, placche, strapiombi, tetti, boulder, “Sistem-wall”, “Pangullich” e tanto altro, sempre seguiti da uno Staff qualificato.

Con il “Corso Avanzato di secondo livello” approfondiremo i movimenti, le manovre e tutte le nozioni necessarie per divertirsi con un'arrampicata in sicurezza. **VIASPETTIAMO!**



## "La più grande palestra di arrampicata indoor della Romagna"



### Gli argomenti che tratteremo

- Ripasso fondamentali
- Tecniche evolute, progressione in laterale e progressione a triangolo
- Sicurezza
- Materiali, uso dei vari tipi di assicurazione
- Lettura di un monotiro
- Rinviare
- Manovra alla catena con moschettone chiuso
- Calata con sosta pericolosa
- Ritirata da un monotiro
- Prova di volo e di tenuta con vari tipi di assicurazione

### Il programma

**5 marzo:** presentazione Corso e materiali, ripasso fondamentali, manovra con anello chiuso

**12 marzo:** Progressione in laterale, lettura di un monotiro, calata con sosta precaria, moschettonaggio

**19 marzo:** Ripasso laterale e introduzione della progressione a triangolo, ritirata da un monotiro, moschettonaggio

**26 marzo:** Triangolo e prova da “primo di cordata”, come “lavorare” un tiro difficile, moschettonaggio, allenamento e alimentazione

**2 aprile:** prova da “primo di cordata”, ripasso tecniche, prove di volo e di tenuta con i vari metodi assicurazione

**Costo € 100.00 compreso di tessera associativa (€ 80.00 per chi ha già la tessera)  
e l'accesso libero alla palestra nelle 5 settimane del corso**

**Massimo 8 persone, iscrizioni in palestra entro mercoledì 25 Febbraio**

### Palestra “Carchidio-Strocchi”

Via Zauli Naldi 2 - 48018 Faenza (RA) - C.F. 90024980394 - Codice Federale 24068

**per info e iscrizioni:** Gabriele 338 3950878

[www.carchidio-strocchi.it](http://www.carchidio-strocchi.it) **email:** [arrampicata@carchidio-strocchi.it](mailto:arrampicata@carchidio-strocchi.it)

**Gruppo Facebook:** <https://www.facebook.com/groups/142160421945/>