



## Corso di arrampicata

### **Finalità:**

- Conoscere e saper applicare i modelli motori
- Conoscere e saper usare le attrezzature e le tecniche di sicurezza per l'attività di arrampicata su vie sportive di una lunghezza (monotiri).
- Conoscere e saper usare i sistemi di frenatura.

**Durata:** 2 gg (sabato e domenica)

**Luogo:** siti naturali attrezzati nelle Marche e/o Abruzzo

**Date:** vedi calendario on line

Nota. Date e località possono variare in funzione delle condizioni metereologiche.

**Costo a persona:** 180€ iva compresa

Nota. La quota potrà essere versata il primo giorno di corso. La fattura sarà inviata per mail.

**Il corso è attivato con minimo 4 partecipanti**

### **Argomenti:**

- AF 1. Attrezzature e controllo incrociato.
- AF 2. Nodi di legatura
- AF 3. Tecniche di arrampicata: Progressione fondamentale, Sostituzione, Progressione a triangolo, Progressione laterale, Posizione omolaterale e compensi, Progressione in fessura.
- AF 4. Discesa assicurata (scarrucolo)
- AF 5. Corda rinviata (Moulinette)

### **Modalità di svolgimento:**

- primo giorno - ritrovo e presentazione del corso, distribuzione delle attrezzature, prove di utilizzo. AF 1, 2 e 3. Simulazione su terreno esemplare ed idoneo per sviluppare gli argomenti.
- Secondo giorno- AF 3, 4 e 5

### **Dotazione fornita da Xmont**

- Imbraco, casco, moschettoni, cordini, freni, bloccanti, corde.
- Altre attrezzature dimostrative (punti di ancoraggio, tasselli, ecc)

Nota. I partecipanti sono invitati a portare la loro attrezzatura, qualora ne siano forniti.

### **Dotazione propria obbligatoria**

- Attrezzatura: scarpe da arrampicata. Nota: chi ne fosse sprovvisto è pregato di comunicarlo.

Per le iscrizioni compilare il modello dal sito.

Per informazioni inviare una email a [info@xmont.org](mailto:info@xmont.org) o telefonare ai numeri sottostanti  
Guida Alpina-Maestro di alpinismo Marco Vallesi tel. 335.5494766  
AMM Fabio Miconi tel. 335.6844128

XMont è un marchio Xwork di Marco Vallesi Contrada Fonte Balzana, 1 - 63823 Lapedona (FM) Italia P.iva: 01594110445

P.e.c.: vallesimarco@pec.it tel. 0039 0734916012 mobile: 0039 3355494766 Mail: [info@xmont.org](mailto:info@xmont.org) [www.xwork.it](http://www.xwork.it)