



# CAI SEZIONE DI RIMINI

## CORSO ARRAMPICATA SPORTIVA 2022

in collaborazione con la

### GUIDA ALPINA TOMMASO CARDELLI



L'obiettivo del corso è quello di imparare le tecniche base di progressione e assicurazione su roccia sia da secondi di cordata che da primi di cordata. Verrà posta particolare attenzione all'aspetto sicurezza in modo da rendere autonomi gli allievi per uscite future. Al tempo stesso durante le giornate di arrampicata si vedranno le varie tecniche di progressione su roccia applicate ai diversi tipi di terreno (terreno appoggiato e verticale).

Il rapporto Guida/allievi sarà di 1/8 massimo.

**Termine iscrizioni: 31 marzo**

#### **MATERIALE:**

- Scarpe da trekking o avvicinamento
- Pantaloni da trekking o da ginnastica
- T-shirt, felpa o maglia in pile, piumino leggero e giacca antipioggia
- Zaino da trekking o arrampicata da circa 30 litri
- Occhiali da sole
- Borraccia da almeno 1,5 litri
- Pranzo al sacco ed eventuali barrette per la giornata
- Scarpette da arrampicata (alla serata di presentazione parleremo di che tipo di scarpetta comperare)
- Imbrago, casco, moschettoni, corda e rinvii saranno forniti dalla Guida per chi ne fosse sprovvisto

#### **GIORNATE DEL CORSO:**

- 10 maggio presentazione corso e materiali sede CAI Rimini ore 20:30
- 14/15 maggio weekend in falesia Romagna- Marche. 8:30 - 17:00 (destinazione da decidere in base al meteo. Rientro presso la propria abitazione la sera)
- 21/22 maggio weekend in falesia Romagna- Marche. 8:30 - 17:00 (destinazione da decidere in base al meteo. Rientro presso la propria abitazione la sera)
- 29 maggio giornata conclusiva del corso in falesia Romagna - Marche. 8:30 - 17:00 (destinazione da decidere in base al meteo. Rientro presso la propria abitazione la sera)

#### **COSTO:**

Il costo per partecipante è di € 220,00 con 8 partecipanti, € 245,00 con 7 partecipanti, € 270,00 con 6 partecipanti.

Al momento dell'iscrizione verrà versata una caparra di € 100,00 che sarà restituita solo in caso di annullamento del corso.

#### **INFORMAZIONI - CONTATTI:**

CAI Rimini: Cell. 333.4924010 - cairimini@cairimini.it - Guida Alpina Tommaso Cardelli: tommi@omnimail.sm