

## *Fronte del gesto*

### Stage di Arrampicata sportiva su roccia

Giugno e Luglio 2013

La natura umana si riflette nella natura. Il salire è l'incontro tra l'ambiente e l'arrampicatore, il quale interpreta l'elemento naturale gesto dopo gesto e attraverso l'intuizione dando vita ad una danza dei sensi che unisce nello stesso istante emozioni e movimento, benessere fisico e spirituale. Lo stage ha lo scopo di insegnare l'arrampicata e la capacità di arrampicare in sicurezza, presupposti per una pratica soddisfacente dell'attività, legata soltanto alla propria fantasia. Articolato in sei giornate, si svolgerà nel gruppo delle Panie nella splendida cornice del parco delle Apuane.

*“Arrampico? Per sentirmi in armonia con me stesso, perchè vivo l'istante, perchè c'è una forma di espressione etica ed estetica per la quale io posso realizzarmi, perchè ricerco la libertà totale del corpo e dello spirito. E perchè mi piace.”*  
( P.Berhault.)

#### Memo

<i>Durata e periodo</i>	<i>modulo</i>	<i>livello</i>	<i>obbiettivi</i>	<i>quote</i>
<i>6g tra giugno e luglio</i>	<i>2 w.e. da 2 g. 2 w.e. da 1 g.</i>	<i>Base min.4 pers.</i>	<i>Acquisire le basi per una pratica sicura piacevole e sportiva dell'arrampicata</i>	<i>€ 260,00 corso € 60 rifugio</i>

#### **Programma del corso base di arrampicata**

Condotta dalle Guide Alpine Toscane lo stage, adatto a tutti, ha lo scopo di portare l'allievo ad una padronanza di base dei materiali e dei gesti istruendo sui metodi e le tecniche con l'obiettivo di fornire le basi per l'autosufficienza in parete e per una pratica piacevole dell'arrampicata. La didattica con un piano formativo completo e un modulo di apprendimento progressivo e intensivo è articolata in due aree:

*La sicurezza.* Conoscenza dei principali materiali coinvolti nella catena dell'assicurazione in arrampicata: corda, imbragatura, freni, moschettoni, rinvii e punti di ancoraggio, casco ecc. Apprendimento delle principali tecniche di assicurazione su monotiro attrezzato (moulinette): assicurazione del secondo e del primo di cordata con i principali freni, moschettonaggi, trattenuta efficace della caduta, manovre speciali ecc.

*Il movimento.* Apprendimento dei principi base dell'arrampicata: l'uso dei piedi e lo spostamento del bacino nella progressione fondamentale e nelle sue varianti. La respirazione e il movimento. L'evoluzione del movimento dalla progressione fondamentale alla progressione a triangolo e laterale.

#### **Modulo:**

Il programma formativo si svolgerà sulle falesie nei dintorni del rifugio Rossi (Borra Canala, Pania Secca, etc.) e prevede due sessioni intensive di due giorni ciascuna con sosta al rifugio e due sessioni da un giorno, per un totale di 6 giorni. Al termine di ogni giornata, saranno approfonditi i temi del corso attraverso la visione di immagini e video degli allievi.

## Info

### Quando e dove, date:

22/23 e 29/30 giugno poi 6 e 13 luglio 2013, sulle falesie del gruppo delle Panie (Alpi Apuane)

### Con chi, le guide:

Cristiano Virgilio  
Pasquale Equizi  
Carlo Malerba  
Stefano Nesti  
Giulio Boschi  
Marco Turchi

Gli istruttori tutti Guide Alpine-Maestri di Alpinismo appartengono al Collegio delle Guide Alpine della Toscana.

### Per chi è, impegno richiesto:

Il corso si rivolge a tutti, non sono richieste doti particolari ne allenamento specifico.

### Come e cosa, l'attrezzatura:

Ciascun allievo dovrà possedere il proprio materiale individuale (casco, imbraco, scarpette, due moschettoni a ghiera e qualche cordino). L'organizzazione è in grado di fornire su richiesta il materiale mancante (fateci sapere con anticipo).

### Costi e condizioni:

**Costi** totali per persona: € 320, suddivisi in € 260 costo corso, € 60 costo soggiorno al rifugio Rossi. I costi comprendono: assistenza della Guida Alpina per la durata dello stage, materiale didattico, trattamento di mezza pensione per 2 week-end al rifugio Rossi ( escluse bevande), trasporto bagagli verso il rifugio, assicurazioni per l'intero svolgimento delle attività in ambiente e all'interno della struttura durante soggiorno.

### Informazioni e prenotazioni:

Info: Rifugio Rossi-Cai Lu tel. 0583 710386, 3483898003, 3491332568, mail: [rifugio.rossi@gmail.com](mailto:rifugio.rossi@gmail.com) e Skype  
Prenotazioni: tel: 3491332568, mail: [emanuele.cesaroni@vodafone.it](mailto:emanuele.cesaroni@vodafone.it)

#### Note:

*Il programma potrà esser variato sulla base delle condizioni meteo e sulla base delle condizioni dei partecipanti ai quali verranno proposte alternative personalizzate. La prenotazione si intende perfezionata con il versamento di un anticipo di € 60. Il saldo prevede il pagamento separato del costo della guida e quella del soggiorno nella misura di € 260 per le Guide Alpine e di € 60 per il soggiorno che verrà saldato dai partecipanti all'atto dell'arrivo al rifugio.*