

# PROGRAMMA DI APPROCCIO ALL'ARRAMPICATA SPORTIVA PER DISABILI VISIVI

Il corso prevede tre uscite nelle varie palestre di roccia e pareti presenti in Val di Fiemme sia in ambiente che indoor, a seconda delle condizioni meteorologiche della giornata

Prevede una parte teorica riguardante la sicurezza dell'arrampicata ed una parte pratica di arrampicata. Lo scopo dell'iniziativa è quello di avvicinare i disabili visivi a questo sport e permettere, a chi già lo pratica, di trascorrere un Week End completamente dedicato a questa bellissima disciplina sportiva.

Giorno	Mattina	Località	Pomeriggio	Località	Istruttori	Equipaggiamento
<b>1° Giorno</b>	<b>Presentazione corso.</b> <b>Lezioni teoriche:</b> 1. Cenni sulla catena di assicurazione. 2. Attrezzatura del climber. 3. Sistemi di sicurezza.  <b>Principi dell'arrampicata sportiva.</b>	Palestra indoor della Scuola Alpina	<b>Tecniche di riscaldamento e stretching.</b>  <b>Arrampicata in falesia su mono tiri da secondi di cordata</b>	Palestra outdoor	Uno per allievo	Imbragatura – scarpette da arrampicata - Casco
<b>2° Giorno</b>	<b>Arrampicata in falesia su mono tiri da secondi di cordata</b>	Palestra outdoor	<b>Tecniche di discesa in corda doppia</b>	Palestra outdoor	Uno per allievo	Imbragatura – scarpette da arrampicata - Casco
<b>3° Giorno</b>	<b>Arrampicata in ferrata</b>	Guglia del Polse Ziano di Fiemme	<b>Arrampicata e risalita corda fissa nel vuoto (eventuale)</b>	Ponte su torrente	Uno per allievo	Imbragatura – scarpette da arrampicata – Casco – Longe da ferrata – Maniglie Jumar