

# CORSO FERRATE

Corsi rivolti a tutti gli escursionisti, che vogliono imparare a muoversi con sicurezza anche su sentieri più impegnativi ed esposti e/o a chi vuole imparare ad affrontare in sicurezza i sentieri attrezzati e le ferrate.

## **Programma generale:**

Il corso si svolge in una unica giornata. Con i seguenti programma:

- primi principi di tecnica di arrampicata: equilibrio e uso dei piedi su appoggi e in aderenza
- nodologia, manovre di sicurezza (soste veloci su ferrata e su terreni rocciosi)
- utilizzo del kit da ferrata e simulazione della progressione corretta
- escursione difficile con tratti ferrati e tratti sproteetti da fare assicurati

**Nota:** Possibilità di effettuare il corso in due giornate al fine di approfondire la tecnica durante la prima giornata ed effettuare una via ferrata più lunga ed interessante nella seconda giornata.

## **Materiale necessario:**

Scarponi da trekking, imbracatura, casco, kit da ferrata

Per chi ne fosse sprovvisto, XMountain può fornire imbracatura, casco e kit da ferrata.

**Periodo:** da inizio Aprile a fine Ottobre

## **Costo di partecipazione per la sola giornata**

Costo a persona (3 persone) = € 95,00

Costo per corsi individuali = € 280,00

## **Costo di partecipazione per le due giornate**

Costo a persona (3 persone) = € 180,00

Costo per corso individuale = € 540,00

Per **gruppi più numerosi** (min. 4 persone) viene applicato lo **sconto del 20%**.

## **Il costo comprende:**

la Guida Alpina e l'eventuale noleggio del materiale tecnico.

**Modalità di pagamento:** caparra del 50% (bonifico o contanti) e saldo a inizio attività

**Modalità di iscrizione:** via email: [info@xmountain.it](mailto:info@xmountain.it) o telefonare al **348 – 1463700**.

Indicare / dire: in quanti si è e il periodo e i giorni disponibili per effettuare il corso.