

## STAGES DI ARRAMPICATA

### SARDEGNA - Cala Gonone

Una settimana di arrampicata in uno dei posti più suggestivi e selvaggi dell'isola. Intorno a Cala Gonone ci sono oltre 20 palestre di arrampicata e numerose pareti dove corrono bellissime vie a più tiri sia di carattere sportivo che alpinistico. Si trovano tutte le difficoltà (da 3c all'8c), la settimana è quindi ideale sia per principianti che per arrampicatori di alto livello.

#### **Programma generale**

Il viaggio avverrà in auto (o pulmino) fino a Livorno, poi si prende il traghetto fino ad Olbia e da lì nuovamente in auto si arriva a Cala Gonone.

Partenza a metà mattina del primo giorno e rientro previsto per metà giornata dell'ultimo giorno.

Per quel che riguarda l'arrampicata il programma è il seguente:

- sei giorni effettivi di arrampicata
- miglioramento tecnico e di livello in arrampicata sportiva
- salita di vie a più tiri
- (per chi ha già pratica di salite alpinistiche o vuole provarne una) vie alpinistiche

NOTA: il programma sarà studiato ad hoc con i partecipanti (es. più vie lunghe, più arrampicata sportiva, ecc.)

#### **Materiale necessario**

Scarpette da arrampicata, imbracatura, secchiello, rinvii, corda (eventualmente casco)

Per chi ne fosse sprovvisto, XMountain può fornire tutto il materiale occorrente

**Periodo ideale:** Aprile-Giugno; Settembre-Ottobre; Capodanno

#### **Costi**

**Costo a persona (min. 4 persone):**

= € 465,00 (Guide Alpine e organizzazione)

+ € 300,00 circa per spese di agenzia (appartamenti, traghetto, viaggio e logistica)

**Il costo comprende:**

Guida Alpina, viaggio in auto e traghetto, appartamento.

**Il costo non comprende:** il vitto (pranzi, cene e colazioni)

**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 (soli, con amici, gruppo, ecc.) e il periodo e i giorni disponibili per organizzare la settimana (confermare o meno le date proposte).