



# CORSO DI ALPINISMO AVANZATO E PRIMO 4000



Le GUIDE ALPINE BORMIO organizzano un corso di alpinismo avanzato.

Il Corso è adatto a chi ha già frequentato un corso di alpinismo base o ha già esperienza di conduzione di cordata in alta montagna

Il Corso sarà articolato in 4 lezioni pratiche di cui un weekend con il raggiungimento della Punta Castore (4.226).

È richiesto una buona capacità aerobica (camminare 6/8 ore) e una buona preparazione fisica generale.

Il corso approfondirà varie tematiche tra cui la conoscenza dei materiali specifici per l'alpinismo, le corrette legature, l'autosoccorso alla cordata su ghiacciaio e le tecniche di cramponnage e progressione in conserva su ghiacciaio/cresta.

Lo scopo del corso è quello di fornire ai singoli allievi le nozioni per acquisire la capacità di muoversi in maniera autonoma in alta montagna.

Il corso sarà proposto in due sessioni, una durante i weekend e una infrasettimanale e sarà articolato in 4 uscite.

## PROGRAMMA CORSO

### 1° LEZIONE:

Presentazione dei materiali, nodi di base, tecniche di legatura, manovre di corda, uso dei freni e delle protezioni veloci. (Falesia di Isolaccia).

### 2° LEZIONE:

Movimentazione su ghiacciaio, legature e tecniche di cramponnage. Recupero del compagno da crepaccio reale. (Ghiacciaio dello Stelvio).

### 3° LEZIONE:

Salita di avvicinamento al Rifugio Quintino Sella con gestione della cordata su ferrata.

### 4° LEZIONE:

Salita alla Punta Castore (4.226m) in parziale o totale autonomia dei partecipanti.

## DOVE

Parco Nazionale dello Stelvio, Alpi Retiche e Gruppo del Monte Rosa.

\*Le location potranno subire modifiche in base alle condizioni meteo e dei corsisti, ad insindacabile giudizio della Guida Alpina. In caso di brutto tempo si concorderà assieme l'eventualità di recupero dell'uscita in base alle disponibilità di presenza espresse dalla guida.

## QUOTA ISCRIZIONE

**360 euro/persona.**

## MATERIALE PERSONALE

Ramponi classici, Piccozza classica, Imbraco, Casco, 2 Moschettoni a ghiera, 1 Cordino o fettuccia da 260 cm, Zaino 30/35 litri, Bastoncini telescopici, lampada frontale con batterie cariche, termos o borraccia termica 1 litro, barrette energetiche, scarpone in Goretex semi ramponabile, pantaloni idrorepellenti, maglietta maniche lunghe leggermente termica, maglia di ricambio, pile, piumino, guscio in goretex, guanti pesanti impermeabili, guanti più leggeri, cappellino di lana, Buff scalda collo, occhiali da sole cat. 3-4, crema solare, stick proteggi labbra (Per il Rifugio: Pantalone leggero per dormire, calze di ricambio, sacco lenzuolo, piccolo beauty case, piccolo asciugamani, eventuali carica batterie per telefono, 2/3 aspirine o similari per mal di testa d'alta quota, cerotti e piccolo kit pronto soccorso, tappi per le orecchie, soldi e documenti vari, tessera CAI se posseduta).

Per chi non lo possedesse è possibile noleggiare piccozza, imbraco e ramponi al costo di 10 € a lezione.

## LA QUOTA COMPRENDE

Insegnamento della Guida Alpina. Materiale d'uso comune per le giornate su roccia e su ghiacciaio.

## LA QUOTA NON COMPRENDE

Le spese personali di viaggio, vitto ed eventuale alloggio. La quota non comprende tutto ciò specificato nella voce "la quota comprende" e tutte le spese di viaggio, vitto e alloggio della guida alpina, che verranno divise tra i partecipanti al corso.

## ATTENZIONE!

Il corso partirà al raggiungimento minimo di 4 persone e terrà conto di un rapporto Guida-Cliente idoneo agli obiettivi didattici della singola giornata.

L'iscrizione si intende effettuata all'atto del versamento dell'intera quota che deve avvenire entro la prima lezione del corso.