



CORSO DI ALPINISMO BASE



Le GUIDE ALPINE BORMIO organizzano un corso di alpinismo base.

Il Corso è dedicato a chi non ha mai affrontato l'alpinismo estivo e vorrebbe conoscere le giuste tecniche per affrontarlo in autonomia, o per chi già lo frequenta e vuole affinare la propria tecnica e la gestione in sicurezza della cordata.

È richiesto un minimo di capacità aerobica (camminare 5/6 ore) e una buona preparazione fisica generale.

Il Corso sarà articolato in 4 lezioni pratiche di cui un weekend con il raggiungimento della Cima del Cevedale.

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.

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 base (Bagni Vecchi).

2° LEZIONE:

Uso dei freni, uso delle protezioni in conserva, realizzazione di una sosta, progressione della cordata su roccia. Tecniche di recupero da crepaccio. (Val Viola/Dosdè).

3° LEZIONE:

salita alla Cima di Solda e Progressione della cordata su ghiacciaio. Movimentazione con i ramponi e la piccozza. Pernotto al Rif. Casati

4° LEZIONE:

salita alla Cima del Cevedale o Zufallspitze.

DOVE

Parco Nazionale dello Stelvio, Alpi Retiche e Gruppo Ortles-Cevedale.

*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 la due giorni 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.