



# ARRAMPICATA SU GHIACCIO FIRST TIME



Le Guide Alpine Bormio propongono una **giornata dedicata all'arrampicata su ghiaccio**.

Il corso è rivolto a tutte quelle persone che vogliono provare il brivido dell'arrampicata su ghiaccio. Non è richiesta alcuna esperienza pregressa.

Lo scopo è quello di avvicinare le persone alla corretta tecnica di arrampicata e di fornire alcune informazioni di base per godere al meglio di questa magnifica disciplina.

## ARGOMENTI TRATTATI

- Conoscere l'attrezzatura da arrampicata
- Come utilizzare piccozza e ramponi
- Arrampicata da secondo di cordata
- Tecnica di assicurazione al secondo di cordata

## DOVE

Luogo specifico da concordare con la Guida in base alle esigenze del gruppo ed alle condizioni.

## DATE E DURATA

Da Dicembre a Febbraio.

Durata 4 ore.

## ESPERIENZA RICHIESTA

È richiesto un livello base di preparazione fisica.  
Attività consigliata dai 16 anni in su.

## ATTREZZATURA TECNICA

Scarponi ramponabili. *L'attrezzatura tecnica specifica verrà fornita dalle guide.*  
*Gli scarponi adatti possono essere noleggiati previo preavviso.*

## ABBIGLIAMENTO

Abbigliamento adeguato all'attività: maglia termica a maniche lunghe, pile, piumino, giacca in GoreTex, calzamaglia, pantalone in GoreTex, berretto, 2 paia di guanti, calze termiche

## PREZZO

80 € a persona