

CORSO DI ALPINISMO INVERNALE



Si tratta di un corso base che permette di apprendere le tecniche necessarie per muoversi con consapevolezza nell'ambiente montano invernale. Che sia una cresta, un canale, una goulotte o una parete, grazie all'ausilio di ramponi e piccozze, impareremo a muoverci in modo efficace in montagna nella stagione più ostile. Il corso è rivolto a chi ha già praticato un minimo di alpinismo classico o a chi ha già provato in inverno e vuole migliorare la sua tecnica e la sua consapevolezza.

ARGOMENTI TRATTATI

GIORNO 1 (falesia di roccia)

- Introduzione teorica dei materiali e dei nodi
- Studio e regolazione delle Attrezzature e dei DPI (Dispositivi di Protezione Individuale), Insegnamento del loro corretto utilizzo.
- Discesa in corda doppia
- Soste e protezioni mobili (stoppers, friend, viti da ghiaccio)

GIORNO 2 (ambiente innevato)

- Tecniche di utilizzo ramponi e piccozza (Cramponage)
- Teoria e pratica della legatura e della progressione su differenti tipologie di terreno
- Soste con corpi morti

GIORNO 3 (ambiente innevato)

- Messa in pratica delle nozioni acquisite

N.B il seguente programma potrà subire variazioni a seconda delle capacità del gruppo, riscontrate dalla Guida Alpina durante le attività

ATTENZIONE! Il programma non prevede lezioni sull'autosoccorso in valanga.

Consigliamo vivamente di partecipare allo stage specifico della durata di una giornata (in programma una volta al mese)

DOVE

Valtellina, Lecchese

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

DURATA

3 giorni

ESPERIENZA RICHIESTA

Il corso è adatto a chi ha già frequentato un nostro corso base o abbia già un minimo di esperienza su ghiaccio.

ATTREZZATURA TECNICA

zaino da 30 l, piccozza e ramponi da alpinismo classico, casco, imbracatura, scarponi ramponabili, pila frontale, cordino in kevlar da 120 cm, cordino in kevlar da 60 cm, 3 moschettoni a ghiera HMS, freno.

ABBIGLIAMENTO

Abbigliamento adeguato all'attività outdoor: maglia termica a maniche lunghe, pile, piumino, giacca in gore-tex, calzamaglia, pantalone in schoeller e/o pantalone in gore-tex, berretto, buff, un paio di guanti impermeabili, calze termiche, occhiali da sole, macchina fotografica, pranzo al sacco, ricambio completo da tenere in auto.

PREZZO

370 € a persona. 3/6 persone per Guida.

La quota comprende: Materiale d'uso comune per quanto riguarda il corso.

La quota NON comprende: vitto, alloggio, trasporti (auto ed eventuali impianti a fune) sia personali che della Guida Alpina (da dividere tra i partecipanti).

Su richiesta e con almeno 3 partecipanti si possono organizzare sessioni in date a richiesta.