



Corso di alpinismo invernale

Finalità:

- conoscere le tecniche individuali di progressione su terreno misto (neve/ghiaccio/roccia)
- acquisire capacità pratiche per la gestione di una progressione classica in cordata di pari livello.

Durata: |2 giorni|

Luogo: |Monti Sibillini zona Monte Bove – località Frontignano di Ussita (MC) |

Date: vedi calendario on line

Costo a persona: |180€ (iva compresa) |

Nota. Date e località possono variare in funzione delle condizioni nevo-meteorologiche

L'attività sarà confermata al raggiungimento di minimo 4 partecipanti

Argomenti:

- elementi per la scelta della linea di progressione (salita e discesa)
- uso di ramponi e piccozza I e II livello (progressione classica frontale, salita, discesa e diagonale)
- metodi di legatura (collegamento all'imbracatura e sistemi di chiusura della corda)
- progressione della cordata (conserva corta e lunga) in salita e discesa
- ancoraggi su neve (corpi morti, funghi)

Modalità di svolgimento:

1° giorno – ritrovo, distribuzione delle attrezzature. Ascensione facile su terreno esemplare ed idoneo per sviluppare gli argomenti: elementi per la scelta della linea di progressione - uso di ramponi e piccozza - metodi di legatura.

2° giorno – progressione in conserva, ancoraggi. Prove pratiche dei partecipanti per simulare la progressione da capocordata.

Dotazione fornita da XMONT

- imbracatura, piccozza, ramponi universali, moschettoni, corda, casco, cordini, dadi, friends, a.r.t.v.a.

Nota. I partecipanti sono invitati a portare la loro attrezzatura, qualora ne siano forniti.

Dotazione propria obbligatoria

- Attrezzatura: zaino (almeno 30lt), lampada frontale (con batterie cariche), scarponi minimo semirigidi.
- Abbigliamento invernale: giacca (traspirante e impermeabile) maglione (tipo pile), ghette, cappello, guanti, occhiali da sole, oltre ad ogni altro tipo di abbigliamento con cui si è abituati a praticare attività in montagna in condizioni di bassa temperatura e su neve.

Per le iscrizioni compilare il modello dal sito.

Per ulteriori informazioni inviare una email a info@xmont.org o telefonare ai numeri sottostanti
Guida Alpina-Maestro di alpinismo Marco Vallesi tel. 335.5494766

XMONT è un marchio Xwork di Marco Vallesi Contrada Fonte Balzana, 1 – 63823 Lapedona (FM) Italia P.iva: 01594110445

P.e.c.: vallesimarco@pec.it tel. 0039 0734916012 mobile: 0039 3355494766 Mail: info@xmont.org www.xwork.it

Rif.070119mv