



IDScheda:1A_290123mv

Tipo: CORSO DI ALPINISMO INVERNALE

Finalità:

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

Argomenti:

- scelta e preparazione dell'attrezzatura per la progressione su terreno invernale
- il controllo incrociato dell'A.R.T.Va. (cancelletto del gruppo)
- elementi per la scelta della linea di progressione (salita e discesa)
- uso di ramponi e piccozza (progressione classica frontale, salita, discesa e diagonale)
- metodi di legatura (collegamento all'imbracatura e sistemi di chiusura della corda)
- progressione della cordata di pari livello (conserva corta e lunga) in salita e discesa
- ancoraggi su neve (corpi morti, funghi)

Durata complessiva: 2 giorni consecutivi, infrasettimanali o sabato e domenica

Durata giornaliera: 8 ore circa

Cronoprogramma:

1° giorno – ritrovo, distribuzione/preparazione 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, lungo un itinerario esemplare.

Equipaggiamento (Attrezzatura e abbigliamento) necessario:

1. calzature: scarponi almeno semirigidi
2. attrezzatura: zaino (almeno 30lt di capienza), lampada frontale (con batterie cariche).
3. abbigliamento invernale: giacca (traspirante e impermeabile) maglione (tipo pile), piumino, cappello, guanti, occhiali da sole (si consiglia anche una maschera da sci con lente gialla), 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.
4. un copricapo, guanti, guanti di ricambio
5. occhiali da sole (si consiglia anche una maschera da sci con lente gialla),
6. riserva idrica e alimentare per una giornata.

Consigli utili:

- ghette e/o sopra-pantaloni impermeabili
- crema solare protettiva
- indumenti e calzature di ricambio da lasciare in auto

Attrezzatura fornita da Xmont: imbracatura, piccozza, ramponi universali, moschettoni, corda, casco, cordini, dadi, friends, A.R.T.Va. pala, sonda, racchette da neve (ciaspole), bastoncini telescopici.

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

Luogo: Monti Sibillini

Nota. Date e località possono variare in funzione delle condizioni di innevamento e meteorologiche

Grado di impegno attività: 3 (vedi scala impegno Xmont)

Costo a persona: € 200,00 (iva compresa)



IDScheda:1A_290123mv

Adatto a: maggiorenni

Le iscrizioni si chiudono tre gg prima l'inizio dell'attività

Luogo appuntamento: -----

Ora appuntamento: -----am

Referente e responsabile dell'attività: Guida alpina-maestro di alpinismo MARCO VALLESI 3355494766.

SCARICA e COMPILA LA [DICHIARAZIONE DI CONSENSO INFORMATO](#). Portala con te e consegnala al referente dell'attività, sottoscrivendola dopo aver chiesto e ricevuto tutte le eventuali informazioni che ritieni necessarie.

Per qualsiasi informazione contattare il referente dell'attività: dalle ore 18,00 alle 19,00