



CORSO "VERSO I 4000"



LIVELLO BASE

Oggetto: corso di alpinismo su roccia, misto e ghiacciaio con l'ascensione finale ad un 4000 delle Alpi !!!

Obiettivi: - preparare i partecipanti a muoversi sui terreni tipici dell'alta montagna con consapevolezza.
- l'ascensione ad un 4000 delle Alpi.

Difficoltà: base per principianti

Adatto a: tutti dai 18 anni

I temi trattati:

- presentazione attrezzature e materiali
- nodi di legatura
- nodi di base
- ancoraggi e protezioni
- soste
- gestione delle corde
- legature della cordata
- uso dei freni
- tecnica di progressione a tiri
- tecnica di progressione in conserva
- progressione su sentiero attrezzato
- legature della cordata su ghiacciaio
- discesa in corda doppia
- ancoraggi su neve
- paranchi
- manovra di recupero da crepaccio
- la tecnica: i principi generali, schemi motori e tecnica di camminata su terreno tecnico e tecnica classica con ramponi. Scivolata ed arresto.
- pianificazione itinerario: condizioni nivo-meteo, terreno e fattore umano

Luogo: le prime tre giornate si svolgeranno nelle falesie e montagne tra le province di Como e Lecco. La quarta e quinta giornata saranno svolte su ghiacciaio con destinazione da decidere in seguito.

Durata: 5 giorni

Periodo: primavera ed inizio estate

Prerequisiti: allenamento aerobico per attività di sette ore in montagna e dislivello positivo di mt 1000.

Minimo partecipanti: 4

Attrezzature ed accessori richiesti: casco, imbracatura, due cordini da ml 2,50, un cordino per autobloccante da ml 1,50, due moschettoni a "D", due moschettoni HMS, sistema frenante completo di moschettone dedicato (secchiello + moschettone).

Eventualmente alcune attrezzature ed accessori è possibile noleggiarli dall'organizzazione.

Seguirà lista abbigliamento, accessori ed attrezzatura completa.

Nota:

al fine di garantire la sicurezza ed il corretto svolgimento il programma può subire variazioni a discrezione della Guida Alpina.

Quota:

- partecipazione all'intero corso € 350,00
- partecipazione solo alle prime tre uscite € 210,00
- partecipazione solo alle ultime due uscite € 180,00

La quota comprende:

- Organizzazione logistica.
- Insegnamento e accompagnamento di una Guida Alpina.
- Uso dei materiali comuni di sicurezza.

La quota non comprende:

Le spese di trasferimento, impianti, spese di vitto e alloggio della Guida Alpina e tutto ciò che non è compreso nella voce "la quota comprende".

