



Guida Alpina - Maestro D'Alpinismo Riccardo Quaranta

Iscritto al Collegio Nazionale Guide Alpine Italiane
Albo professionale del Friuli Venezia Giulia n. IT36000034
P. IVA: 01728360700
www.riccardoclimbing.com



Corso base di alpinismo invernale

Gran Sasso, 12 e 13 gennaio 2019

In questo corso viene trattata la tecnica di progressione su terreno innevato/ghiacciato con piccozza e ramponi, l'auto arresto in caso di scivolata. Si valuterà l'ambiente in cui ci si muove per analizzare i vari pericoli oggettivi e la scelta della traccia durante la gita. Si introdurrà l'aspetto della nivologia e l'uso di ARTVA, PALA e SONDA con un'esercitazione pratica sul campo. NON si useranno sostanzialmente corde ed imbracature e le varie attrezzature alpinistiche, ma solo piccozza e ramponi. Step adatto a chi vuole spostarsi dal trekking estivo a quello invernale e a chi voglia iniziare il percorso per i corsi successivi.

Argomenti trattati

Lezione di cramponage (uso dei ramponi punte a piatto/frontali), uso della piccozza classica; auto- arresto in caso di caduta. Lezione su pericoli oggettivi e soggettivi, elementi di nivologia e valanghe; ricerca ARTVA dispersi in valanga.

Equipaggiamento: piccozza classica, ramponi 12 punte classici, casco, scarponi da montagna impermeabili; kit ARTVA/pala/sonda (kit noleggiabile a 20 euro). Eventuale materiale mancante (escluso gli scarponi) può essere fornito dalla guida.

Abbigliamento

Occhiali da sole per alta montagna/ghiacciaio, berretto, guanti da alta montagna, ghettoni, calzamaglia in fibra, guscio impermeabile, pantalone da montagna in shoeller, calze da montagna. Nello ZAINO, di capienza sufficiente, troveranno posto: T-shirt in fibra di riserva, guanti leggeri di riserva, lampada frontale con pile nuove; piccola farmacia personale (compeed, aspirina, crema solare ad alta protezione); macchina fotografica compatta, per chi volesse; **thermos 0,5l min.**

Iscrizione e costi

Costo dello stage: 100,00 euro/persona per min. 5, max 7 partecipanti.

La quota d'iscrizione comprende la formazione da parte della Guida Alpina - Maestro D'Alpinismo. La quota NON comprende tutto quanto non elencato precedentemente. Iscrizione mediante versamento di un anticipo di euro 50,00 su



**Guida Alpina - Maestro D'Alpinismo
Riccardo Quaranta**

Iscritto al Collegio Nazionale Guide Alpine Italiane
Albo professionale del Friuli Venezia Giulia n. IT36000034
P. IVA: 01728360700
www.riccardoclimbing.com



c.c. intestato a Riccardo Quaranta IBAN IT11M0306903805100000090267 entro il 2 gennaio 2019. Tale quota non sarà restituita in caso di assenza dell'allievo.

VITTO E ALLOGGIO

Varie possibilità nel comprensorio del Gran Sasso.

PROGRAMMA (potrà subire variazioni in base alle condizioni nivo-meteo)

Sabato 12 gennaio

Mattina e pomeriggio: tecnica individuale di progressione con ramponi e piccozza. Auto-arresto in caso di scivolata. Termine dei lavori previsto per le 15:30.

Domenica 13 gennaio

Cenni di nivologia sul campo; ricerca ARTVA dispersi in valanga con test di sondaggio e prova pratica sul campo.

N. B : a giudizio della guida, la gita può essere modificata, sospesa o annullata, in qualsiasi momento, anche in considerazione delle condizioni climatiche e di preparazione dei clienti.