

## **CORSO BASE ALPINISMO INVERNALE**

**Majelletta, 11-12 Gennaio 2020**



In questo corso viene trattata la tecnica di progressione su terreno innevato/ghiacciato con piccozza e ramponi, l'auto arresto in caso di scivolata; verrà introdotto l'uso di corda ed imbraco per la progressione in conserva. 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. 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. Introduzione all'uso di imbracatura e corda per la progressione in conserva. Lezione su pericoli oggettivi e soggettivi, elementi di nivologia e valanghe; ricerca ARTVA dispersi in valanga.

**Equipaggiamento:** piccozza classica (manico 60 cm, NON inferiore), ramponi 12 punte classici, casco, scarponi da montagna impermeabili; imbraco; 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 c.c. intestato a Riccardo Quaranta IBAN IT11M0306903805100000090267 entro il 31/12/2019 con causale "alpinismo alta neve majella". Tale quota non sarà restituita in caso di assenza dell'allievo.

## **Vitto e alloggio**

Varie possibilità nel comprensorio della Majella

## **Location e Programma**

La località in cui si svolgerà il corso sarà quella della Majelletta; potrà variare in base alle condizioni nivo-meteo. I dettagli per l'orario e luogo di ritrovo saranno forniti ai partecipanti mediante comunicazione privata.

Sabato 11 gennaio 2020

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.

**Guida Alpina - Maestro D'Alpinismo**  
**Riccardo Quaranta**  
Iscritto al Collegio Nazionale Guide Alpine Italiane  
Albo professionale dell'Abruzzo n.IT65A000039  
P. IVA: 01728360700  
[www.riccardoclimbing.com](http://www.riccardoclimbing.com)



Domenica 12 gennaio 2020

Metodi di legatura e progressione in cordata. 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, il corso può essere modificato, sospeso o annullato, in qualsiasi momento, anche in considerazione delle condizioni climatiche e di preparazione dei clienti.

**Per dettagli e comunicazioni: [info@riccardoclimbing.com](mailto:info@riccardoclimbing.com)**