

## CORSO BASE ALPINISMO INVERNALE (MATESE/MAINARDE)

9 e 10 gennaio 2021



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**

Materiali: conoscenza ed uso. 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 invernali impermeabili; kit ARTVA/pala/sonda (kit noleggiabile a 20 euro). Eventuale materiale mancante (escluso gli scarponi) può essere fornito dalla guida.

### **Abbigliamento:**

**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



Occhiali da sole per alta montagna/ghiacciaio, berretto, guanti da alta montagna, ghette, 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: 120,00 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.

**Le iscrizioni sono da perfezionarsi mediante versamento di una caparra di euro 70,00/persona da versare su c.c. intestato a Riccardo Quaranta IBAN IT11M0306903805100000090267 entro e non oltre il 4/1/2021 e non sarà rimborsata in caso di assenza dell'allievo.**

### **VITTO E ALLOGGIO**

Varie possibilità nel comprensorio di Campitello Matese (B&B, hotel) e possibilità di cenare presso birreria con cucina convenzionata ("Ciapin" Birreria con cucina, San Massimo, <https://www.facebook.com/Birreria-con-Cucina-Ciapin-225791578762/?fref=ts>)

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

#### **1° giorno**

Ritrovo ore 10:00 parcheggio Birreria Ciapin, loc. Canonica, San Massimo. Trasferimento in auto a Campitello Matese. Mattina e pomeriggio: materiali, tecnica individuale di progressione con ramponi e piccozza. Autoarresto in caso di scivolata. Termine dei lavori previsto per le 15:30.

#### **2° giorno**

Ritrovo ore 9:30 parcheggio Birreria Ciapin, loc. Canonica, San Massimo. Trasferimento in auto a Campitello Matese. 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.