

ROAD TO MY FIRST 4000 10 - 11 aprile 2026, Gran Sasso

Questo stage è rivolto a chi voglia avvicinarsi al mondo dell'alpinismo su neve/ghiaccio in maniera organica e con una solida preparazione tecnica. Passaggio fondamentale per salite estive ai 4000 o per alpinismo in quota (proposte nel programma estivo). Sarà trattata la tecnica di progressione su terreno innevato/ghiacciato con piccozza e ramponi ("tecnica di cramponage"), l'auto arresto in caso di scivolata. Ci sarà un'introduzione all'uso di imbraco e corda durante la progressione in conserva sia su neve che su cresta rocciosa facile. Si valuterà l'ambiente in cui ci si muove per analizzare i vari pericoli oggettivi e la scelta della traccia durante una gita adatta al livello. Si introdurrà l'aspetto della nivologia e l'uso di ARTVA, PALA e SONDA con una dimostrazione (solo da parte della guida) pratica sul campo.

PRE-REQUISITI:

- avere un buon allenamento a livello escursionistico con dislivelli fino ai 400m
- avere un buon adattamento all'ambiente invernale (freddo, neve, ecc.)

EQUIPAGGIAMENTO: piccozza classica, ramponi 12 punte classici, scarponi da montagna invernali impermeabili; kit ARTVA/pala/sonda (kit noleggiabile a 20 euro), casco, imbraco, eventuale spezzone di corda intera da 20m o più, scelta di moschettoni a ghiera. Eventuale materiale mancante (escluso gli scarponi) può essere noleggiabile dalla guida.

ABBIGLIAMENTO: 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.**

COSTI: 190,00 euro/persona; rapporto max guida-clienti: 1:6. Il corso si svolgerà con un minimo di 4 iscritti. Le iscrizioni si chiudono entro 7gg dall'inizio dello stage, mediante versamento della quota scrivendo una email a info@riccardoclimbing.com