



IDscheda: GD-AI-1_uso piccozza e ramponi_301224mv

GIORNATE DIDATTICHE – alpinismo invernale -uso della piccozza e dei ramponi

Finalità:

- conoscere le tecniche individuali di progressione su terreno misto invernale (neve/ghiaccio/roccia)

Durata: [1 giorno, infrasettimanali o sabato e domenica]

Luogo: [Monti Sibillini zona Monte Bove – località Frontignano di Ussita (MC)]

Nota. Date e località possono variare in funzione delle condizioni di innevamento e metereologiche]

Date: vedi calendario on line

Costo a persona: [100€ (iva compresa)]

L'attività sarà confermata al raggiungimento di **minimo 4 partecipanti** (per programmi personalizzati chiedere al referente dell'attività)

Argomenti:

- tecnica di progressione su neve senza ramponi
- elementi per la scelta della linea di progressione (salita e discesa)
- uso di ramponi e piccozza (progressione classica frontale, salita, discesa e diagonale)
- auto-arresto di una scivolata

Cronoprogramma:

1° giorno – ritrovo, distribuzione delle attrezzature. Ascensione facile su terreno esemplare ed idoneo per sviluppare gli argomenti: elementi per la scelta della linea di progressione - uso di ramponi e piccozza – cenni sui metodi di legatura.

Equipaggiamento (attrezzatura e abbigliamento personali) necessario per partecipare all'attività

1. Calzature: scarponi minimo semirigidi
2. Attrezzatura: zaino (almeno 30lt), lampada frontale (con batterie cariche).
3. Abbigliamento invernale: giacca (traspirante e impermeabile) maglione (tipo pile), piumino, cappello, guanti, occhiali da sole (si consiglia anche una maschera da sci con lente gialla), oltre ad ogni altro tipo di abbigliamento con cui si è abituati a praticare attività in montagna in condizioni di bassa temperatura e su neve.
4. Riserva idrica e alimentare per una giornata.

Dotazione fornita da Xmont:

imbracatura, piccozza, ramponi universali, moschettoni, corda, casco, cordini, dadi, friends, a.r.t.v.a. pala, sonda.

Nota. I partecipanti sono invitati a portare la loro attrezzatura, qualora ne siano forniti.

Consigli utili:

- Ghettoni e/o sopra-pantaloni impermeabili
- crema solare protettiva
- indumenti e calzature di ricambio da lasciare in auto



IDscheda: GD-AI-1_uso piccozza e ramponi_301224mv

Grado di impegno dell'attività: 3 vd. <http://www.guidealpinework.it/scale-di-difficolta/>

Per le iscrizioni compilare il modello dal sito. Per ulteriori informazioni inviare una email a info@xmont.org o telefonare al referente Guida Alpina-Maestro di alpinismo Marco Vallesi tel. 335.5494766 orario segreteria 18:00-20:00