



IDscheda:EI1\_301224mv

GIORNATE DIDATTICHE – escursionismo invernale -uso delle ciaspole (racchette da neve)

#### Finalità:

- Conoscere e saper usare le ciaspole ed i bastoncini. Essere in grado di scegliere il tipo di attrezzatura in funzione del tipo di innevamento.

**Durata:** [1 giorno infrasettimanale o sabato o 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:** [90€ (iva compresa) ]

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

#### Argomenti:

- scelta e preparazione dell'attrezzature per progressione su terreno invernale
- il controllo incrociato dell'A.R.T.Va. (cancellotto del gruppo)
- elementi per la scelta della linea di progressione (in salita e in discesa)
- tecnica individuale della camminata con e senza ciaspole
- uso delle ciaspole e dei bastoncini: migliori applicazioni, limiti, rischi

#### Cronoprogramma:

1° giorno – ritrovo, distribuzione delle attrezzature. Escursione facile su terreno esemplare ed idoneo per sviluppare gli argomenti: elementi per la scelta della linea di progressione.

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

1. Calzature: scarponi minimo semirigidi
2. Attrezzatura: zaino (almeno 20lt), 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:

- apparecchi ricerca travolti in valanga (a.r.t.v.a) pala e sonda.
- Racchette da neve e bastoncini, lampada frontale

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



IDScheda:EI1\_301224mv

Consigli utili:

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

**Grado di impegno dell'attività:** 2 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](mailto:info@xmont.org) o telefonare al referente Guida Alpina-Maestro di alpinismo Marco Vallesi tel. 335.5494766 orario segreteria 18:00-20:00