



IDscheda:M2\_301224mv

## Corso di alpinismo invernale

### Finalità:

- conoscere le tecniche individuali di progressione su terreno misto invernale (neve/ghiaccio/roccia)
- acquisire abilità per la gestione di una progressione classica in cordata di pari livello.

**Durata:** [2 giorni consecutivi, 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:** [220€ (iva compresa) ]

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

### 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 (salita e discesa)
- uso di ramponi e piccozza (progressione classica frontale, salita, discesa e diagonale)
- metodi di legatura (collegamento all'imbracatura e sistemi di chiusura della corda)
- progressione della cordata di pari livello (conserva corta e lunga) in salita e discesa
- ancoraggi su neve (corpi morti, funghi)

### 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 - metodi di legatura.

2° giorno – progressione in conserva, ancoraggi. Prove pratiche dei partecipanti per simulare la progressione da capocordata.

### 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.



IDScheda:M2\_301224mv

### **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:

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

**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](mailto:info@xmont.org) o telefonare ai numeri sottostanti Guida Alpina-Maestro di alpinismo Marco Vallesi tel. 335.5494766 orario segreteria 18:00-20:00