INMONT
Guide Alpine
Scuola di Alpinismo
Viaggi Avventura

Per info: info@inmont.it
Link: https://inmont.it/tours/corso-roccia-base/

CORSO ROCCIA BASE



Impariamo le giuste tecniche per poter percorrere in sicurezza vie di più tiri in ambiente

euro 490,00
a persona

Persone minime:

Livello di allenamento:Livello allenamento 2

Difficoltà:
2 Arrampicata su roccia

LINK ONLINE

DETTAGLI

Il **corso roccia base** è finalizzato all'apprendimento delle **tecniche alpinistiche** necessarie per poter salire in sicurezza itinerari di roccia in ambiente di montagna.
Durante il modulo base affronteremo temi relativi alla **sicurezz**a e alla **gestione della salita e della cordata**, argomenti che approfondiremo prevalentemente in falesie di montagna.
Alla fine del corso roccia base, acquisiti gli elementi base della tecnica alpinistica, saliremo una via di roccia con difficoltà fino al IV/IV+.






La **finalità del corso roccia base** è quella di rendere gli allievi **capaci di partecipare a salite su roccia** di livello fino al D+, da secondi di cordata, ma in grado di svolgere correttamente tutte le necessarie operazioni relative all'autoassicurazione, all'assicurazione al primo di cordata e alle corde doppie come anche prendere conoscenza e coscienza di come si procede in cordata a tiri.

Il corso roccia base si svolge in due **weekend con pernottamento in rifugio** per quattro giornate di attività.
Requisiti per l'ammissione al corso: è preferibile avere esperienze di escursionismo e di arrampicata in falesia o aver partecipato ad un corso di arrampicata sportiva.

CONDIZIONI

RITROVO

Verrà definito dalla Guida Alpina alcuni giorni prima

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA

Normale vestiario utilizzato in montagna.
Imbracatura bassa, casco, scarpette da arrampicata e attrezzatura tecnica

RAPPORTO

1 : 6
1 : 2 per la giornata della salita

INCLUSO NEL PREZZO

Materiale comune della cordata (corde, protezioni, …)

Attrezzatura personale quale casco, imbraco, scarpette di arrampicata (qualora ne foste sprovvisti)

Tutti i costi della Guida Alpina

Servizi di Guida Alpina

Assicurazione recupero e soccorso

NON INCLUSO

Trasferimenti

Vitto e alloggio presso i rifugi

Eventuali ingressi nelle palestre indoor

Assicurazione personale, infortunio, annullamento viaggio, smarrimento bagaglio (consigliata)

Tutto ciò che non è specificato alla voce 'incluso nel prezzo'

Nel caso di **modifica o annullamento dell'attività** come anche di **rinuncia da parte degli iscritti** vi invitiamo a prendere visione del regolamento inMont.

Regolamento

PROGRAMMA

Di seguito il programma di massima che seguiremo durante le giornate del corso.

Il corso è strutturato su due fine settimana e, se sarà possibile, in entrambi ci recheremo in un rifugio per sfruttare al meglio le possibilità che l'ambiente alpino offre per la pratica dell'alpinismo su roccia anche a livello.
La scelta delle mete verrà comunicata agli iscritti e dipenderà principalmente dalle condizioni meteo e dalle esigenze dei partecipanti.
Si svolgerà in Friuli o nelle Dolomiti

Day 01 e 02

Ci recheremo in una località alpina dove poter svolgere al meglio il nostro programma (Rif de Gasperi, Rif Calvi, …).
Una volta raggiunto il rifugio inizieremo a studiare i materiali, i nodi, gli ancoraggi e le soste. Tali argomenti ci impegneranno per entrambe le giornate.
Alla sera avremo la possibilità di affrontare temi teorici quali l'orientamento e la topografia come anche accenni di primo soccorso.
Pernotteremo in rifugio

Durante la seconda giornata, dopo un ripasso degli argomenti trattati il giorno precedente, li implementeremo imparando ad utilizzare le mezze corde , i sistemi di assicurazione mediante mezzo barcaiolo e secchiello e le manovre della cordata durante la salita. Simuleremo, su terreno molto facile anche tutta la fase della progressione da sosta a sosta.

Faremo quindi rientro nel pomeriggio tardo.

Day 03 e 04

Anche per il secondo fine settimana ci recheremo in un rifugio delle Giulie, delle Carniche o delle Dolomiti. Sarà una località che ci permetta sia della didattica sul posto che alcune vie da poter percorrere adatte alle nostre nuove capacità.
Innanzitutto faremo un approfondito ripasso di quanto già visto la settimana precedente soffermandoci su alcuni particolari e risolvendo eventuali dubbi. Sarà poi la volta delle calate in corda doppia. Vedremo le soste di calata, i nodi e la corretta tecnica da utilizzare. Faremo alcune prove su terreno facile per acquisire i giusti automatismi. Avremo poi la possibilità di salire alcuni tiri di corda applicando le tecniche di progressione acquisite per poi scendere nuovamente in corda doppia concatenando più tratti.
Faremo quindi rientro in rifugio dove, alla sera, potremo affrontare ancora alcuni temi teorici quali i concetti di forza d'arresto, fattore di caduta e spiegare ancor meglio il concetto delle soste e della distribuzione dei carichi.

Il giorno seguente sarà interamente dedicato alla salita di una via in ambiente. Sceglieremo un itinerario adatto alle vostre capacità che verosimilmente si aggirerà su difficoltà contenute (IV grado). Anche durante questa giornata ci saranno molti aspetti didattici: l'avvicinamento e la ricerca dell'attacco, la linea da seguire durante la scalata, un ripasso e approfondimento 'sul campo' di tutti quegli aspetti affrontati durante il corso, la discesa che può avere tratti di facile arrampicata o in corda doppia.
Una volta raggiunto il rifugio, nel pomeriggio, scenderemo per rientrare a casa non prima di aver festeggiato questi weekend con una buona birra.

Gli argomenti di massima che affronteremo durante queste giornate saranno i seguenti

Materiali

Imbracatura, casco, scarpette di arrampicata

Corda, mezze corde, rinvii e moschettoni

Freni (piastrina, secchiello, multifunzione)

Protezioni (chiodi, friend, nut)

Sicurezza

Aspetti generali della sicurezza nell'arrampicata in vie di più tiri

Approfondimento su tutti gli argomenti trattati da un punto di vista legato alla sicurezza (oltre che alla funzionalità)

Il corretto uso di imbracatura e casco

Nodi e loro uso

Modalità di scelta e utilizzo dei freni in diversi contesti

Concetto di controllo reciproco

Protezioni (chiodi, friend, nut)

Manovre di messa in sicurezza della cordata e accenni sulle manovre di aiuto e autosoccorso

Tecnica individuale

Ripresa dei concetti base della tecnica di arrampicata come elemento di sicurezza della progressione in roccia

Utilizzo dei materiali propri dell'arrampicata su roccia in vie di più tiri

Allestimento di soste di progressione, posizionamento di protezioni e manovre di corda della cordata

Allestimento delle soste di calata e corda doppia

MATERIALI

Di seguito troverete l'indicazione per i materiali necessari.
La scelta che dovrete fare per il vestiario **dipenderà dalle previsioni meteo e dall'attività scelta**.

Apri la lista completa

Materiali Alpinismo su Roccia – Corsi

LUOGO

Il corso si terrà in Friuli Venezia Giulia e Veneto