INMONT
Guide Alpine
Scuola di Alpinismo
Viaggi Avventura

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

CORSO ALTA MONTAGNA BASE



Un corso per apprendere le nozioni base al fine di poter percorrere le vie normali delle grandi cime delle Alpi

euro 450,00
a persona

Persone minime:

Livello di allenamento:Livello allenamento 2

Difficoltà:
1 Alta montagna

LINK ONLINE

DETTAGLI

L'**alta montagna**, **i ghiacciai** e **le creste nevose**, richiedono una **conoscenza dell'ambiente**, **tecnica individuale** nell'uso dei ramponi e **metodi di sicurezza e legatura adeguati**.

Per questo Corso Alta Montagna Base faremo **base al** Rifugio Teodulo con la formula delle **giornate consecutive**, scelta che ci consente di ottimizzare i tempi e di ottenere il miglior rendimento per questo corso in alta montagna.

Corso Alta Montagna Base



Il Corso Alta Montagna Base affronta le situazioni tipiche dei ghiacciai e delle creste nevose che normalmente si incontrano effettuando salite in quota. Questi ambienti richiedono una **conoscenza dell'ambiente**, **tecnica individuale** e metodi di **sicurezza** adeguati.
I temi fondamentali che affronteremo durante questo corso saranno quindi il **corretto uso di piccozza e ramponi**, la **progressione in conserva su ghiacciaio**, la **tecnica individuale** per superare delle brevi pareti di ghiaccio, come anche altri aspetti e argomenti più teorici come il vestiario da utilizzare in alta montagna, come mostra questo simpatico video.

Durante l'ultima giornata del corso effettueremo una **salita in ambiente** mettendo in pratica quanto appreso.



La località scelta è il **Rifugio Teodulo**, sul Plateau Rosa del Monte Rosa. Saliremo con gli impianti di Cervinia che ci porteranno direttamente sul ghiacciaio dove avremo la possibilità di svolgere tutte le nostre attività ottimizzando tutti i tempi.

Frequentando il Corso di Alta Montagna Base **sarete in grado di percorrere le vie normali delle grandi montagne delle Alpi** (PD/PD+) come anche di seguire **itinerari classici durante la stagione invernale** anche delle montagne più vicino casa, sempre utilizzando ramponi e piccozza.

Il corso si svolge su **tre giornate consecutive con pernottamento presso il** Rifugio Teodulo**.**

Requisiti per l'ammissione al corso: è sufficiente possedere un minimo allenamento e avere esperienze di escursionismo anche se è preferibile aver praticato alpinismo e/o aver partecipato ad un corso ferrate, corso arrampicata, corso roccia, un corso sci alpinismo o uno stage di invernali.

CONDIZIONI

RITROVO

Cervinia – orario di apertura degli impianti
Sarà possibile organizzarci per fare il viaggio assieme

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA

Abbigliamento da alta montagna con pernotto in rifugio.
Imbracatura, ramponi, piccozza classica, casco.

RAPPORTO

1 : 4

INCLUSO NEL PREZZO

Materiale comune della cordata (corde, protezioni, …)

Attrezzatura personale quale casco, imbraco, ramponi, piccozza (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

Impianti di risalita qualora previsti

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 tre giornate consecutive e faremo base in un rifugio in quota nei pressi di un ghiacciaio, il nostro terreno di gioco.
La scelta della meta verrà comunicata agli iscritti e dipenderà principalmente dalle condizioni dei ghiacciai e da quelle meteo.
Generalmente le località sono il Monte Rosa (Rif Teodulo o Rif Guide d'Ayas) o il GrossGlockner (Rif Oberwalderhutte).

Day 01

Una volta raggiunta la località saliremo verso il rifugio che diventerà la base per il nostro corso.
Durante questa giornata avremo la possibilità di affrontare i primi concetti legati alla legatura in cordata e studieremo quali sono i nodi utilizzati nella progressione su ghiacciaio. Affronteremo anche il tema dei materiali come i ramponi e la piccozza, come calzarli e come utilizzarli correttamente.
Muoveremo i nostri primi passi dapprima seguendo le tracce e poi, sempre in sicurezza, girando fra i crepacci imparando a riconoscerli e a superarli.

Dedicheremo il pomeriggio al tema delle soste, delle sicurezze della cordata, della trattenuta e dell'autosoccorso.
Saranno tanti gli argomenti che dovremo affrontare ma prima di tutti apprendere i concetti legati alle soste e alla loro realizzazione che vedremo essere su neve e in ambiente glaciale molto varie.
Impareremo quindi le manovre base per mettere in sicurezza una cordata, ad esempio per superare una breve paretina più impegnativa, un seracco poco sicuro o una cresta esposta.
Proveremo quindi la tecnica dell'auto-arresto ma soprattutto la trattenuta del compagno in caso di caduta anche in crepaccio.

Dopo la cena consumata in rifugio, affronteremo alcuni temi teorici quali l'orientamento e la topografia.

Day 02

Durante la seconda giornata, dopo un ripasso degli argomenti trattati il giorno precedente, ci sposteremo in una zona del ghiacciaio adatta all'apprendimento delle tecniche di cramponage. Sarà questa la giornata e l'argomento cardine di tutto il corso: l'imparare ad utilizzare correttamente i ramponi su tutti i tipi di terreno più o meno ripido e più o meno ghiacciato.
Studieremo, con numerose prove ed esercizi, i diversi passi da utilizzare acquisendo scioltezza e confidenza con questa nuova tecnica.
Avremo anche la possibilità di fare, sempre in sicurezza, dei brevi percorsi fra i seracchi da portare a termine utilizzando i diversi passi appena appresi.

Faremo quindi rientro nel pomeriggio tardo al rifugio dove potremo, dopo esserci rifocillati, approfondire i temi dell'autosoccorso e del primo soccorso.

Day 03

E' finalmente la volta di una salita vera. Sceglieremo una meta dove poter mettere in pratica tutto ciò che abbiamo appreso nelle giornate precedenti. Ci sarà una condivisione delle scelte e della gestione delle cordate per comprendere ancor di più quali siano le difficoltà e i rischi di questo ambiente affascinante ma talvolta insidioso.
Scenderemo quindi in valle dove ci saluteremo programmando altre salite dove mettere a frutto le nuove capacità acquisite.

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

Materiali

Imbracatura, casco, ramponi, piccozza

Corda, moschettoni

Freni e ancoraggi (piastrina, secchiello, viti da ghiaccio, corpo morto, cordino di svincolo, …)

Sicurezza

Aspetti generali della sicurezza nella movimentazione su ghiacciaio

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

Il corretto uso di imbracatura, casco, ramponi, piccozze, legature, nodi, freni e concetto di controllo reciproco

Protezioni su neve e soste

Tecnica individuale, auto-arresto e arresto del compagno

Illustrazione della manovra per il recupero del compagno da crepaccio

Tecnica individuale

Legatura in conserva della cordata, cordata di due, tre o più persone e progressione su ghiacciaio

Cramponage – tecnica classica (passo elementare in piano e in diagonale, passo incrociato, passo incrociato sulla massima pendenza, passo misto, tecniche a punte frontali, tecnica di discesa, piolet traction)

Soste su neve e ghiaccio

Prove di trattenuta per scivolata e per caduta in crepaccio

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

LUOGO

Una delle possibili mete del corso: Rif Guide d'Ayas – Monte Rosa