



CORSO ALTA MONTAGNA - CRESTE E MISTO



Corso per muoversi in autonomia in alta montagna su vie di medio impegno

dal: 04-09-2020 - al: 06-09-2020 - durata: 3 giorni Consecutivi



Iscrizioni in corso

**euro 350,00
a persona**

Persone minime:3 min

Livello di allenamento:3

**Difficoltà:
3 Alta montagna**

LINK ONLINE

DETTAGLI

L'**alta montagna, i ghiacciai e le creste nevose**, richiedono **tecnica individuale e metodi di sicurezza adeguati**.

Faremo **base in rifugio** 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.



L'**alta montagna, i ghiacciai e le creste nevose**, richiedono **tecnica individuale e metodi di sicurezza adeguati**. Ancor di più queste tecniche diventano fondamentali con il crescere delle difficoltà e degli obiettivi: creste di misto, pareti nord sono il terreno di gioco di questo corso.

Va da sé che il **corretto uso di piccozza e ramponi**, la progressione in **conserva su ghiacciaio**, il **superamento di pareti di ghiaccio e misto**, argomenti studiati durante il corso base, saranno temi di ripasso e approfondimento. Saranno i fondamentali per la nostra progressione in sicurezza.

Affronteremo quindi i temi legati all'**arrampicata e alla sicurezza su creste di misto, pareti Nord** e la movimentazione in **ghiacciai complessi** e impegnativi con l'acquisizione delle conoscenze delle manovre di **recupero del compagno da crepaccio**. Nel rifugio approfondiremo argomenti più teorici quali la **topografia e l'uso del GPS**, la **scelta dell'itinerario** e il **pronto soccorso**.



La **località verrà scelta in base alle condizioni e disponibilità** e potrà variare fra i gruppi del **Monte Rosa** (Rif Guide d'Ayas), del **Monte Bianco** (Rif Torino) o di altri ghiacciai e rifugi che presentino caratteristiche e condizioni adatte allo scopo del corso.

La **finalità del corso** è quella di apprendere le **nozioni necessarie per affrontare in sicurezza** e autonomia **ghiacciai complessi, creste aeree e pareti nord (D/D+)**.

La **finalità del corso** è quella di apprendere le **nozioni necessarie per affrontare in sicurezza** e autonomia **ghiacciai complessi, creste aeree e pareti nord (D/D+)** come anche **salite in invernale di impegno** nelle montagne di quota più bassa.

Il corso si svolge su **tre giornate consecutive con pernottamento in rifugio**.

Requisiti per l'ammissione al corso: è necessario aver frequentato un corso base di alta montagna o possedere una preparazione equivalente.

CONDIZIONI

RITROVO

Verrà definito dalla Guida Alpina alcuni giorni prima

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA

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



RAPPORTO

1 : 2

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'

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 Guide d'Ayas) o il Monte Bianco (rif Torino) ma vi sono numerose altre località adatte a questo corso.

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 effettuare un ripasso approfondito sui temi delle legature, della scelta della traccia su ghiacciaio, del cramponage, delle soste, dell'uso delle protezioni durante la salita da primo su ghiaccio o misto e dei diversi metodi di sicura da utilizzare in questi frangenti.

Una volta raggiunto il rifugio e organizzati per la nostra permanenza, avremo il tempo per ripassare i nodi e le soste tipici di questa disciplina.

Alla sera potremo anche affrontare temi teorici quali l'orientamento e la topografia con l'uso del GPS.

Day 02

Durante la seconda giornata, anche lungo un breve itinerario su cresta o parete, affronteremo nel dettaglio le corrette metodologie e manovre da mettere in pratica per garantire la sicurezza della cordata durante la salita e la discesa. Parleremo di protezioni veloci e soste su neve, ghiaccio e roccia, della tecnica individuale di arrampicata con approfondimenti del cramponage e della piolet traction, delle corde doppie e delle calate.

Ci inoltreremo anche in un ghiacciaio complesso e difficile, dovendo individuare la migliore traccia, provando e acquisendo la tecnica sufficiente a trattenere un'eventuale caduta del compagno nel crepaccio. Studieremo infine la complessa manovra del recupero da ghiacciaio.

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



Day 03

E' la giornata dedicata a una vera salita. Sarete anche voi a condurre la cordata lungo un semplice itinerario di cresta o attraverso una parete nord allestendo protezioni e soste sempre assistiti dalla Guida Alpina che vi accompagnerà passo a passo lungo questa salita. E' la maniera migliore per apprendere: il poter condividere le scelte e le decisioni vi accrescerà rendendovi sempre più autonomi e sicuri per salite di maggior impegno lungo gli itinerari classici dell'alta montagna come anche delle salite invernali.

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 complesso

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

Progressione a tiri su terreno misto e neve, protezioni e ancoraggi su neve e soste

Corda doppia e calata

Tecnica individuale, auto-arresto e arresto del compagno

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 su terreno impegnativo e su misto/roccia – 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)

Progressione a tiri su terreno misto e neve/ghiaccio

Soste su neve e ghiaccio, prove di trattenuta per scivolata e per caduta in crepaccio con relativa manovra di recupero

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 Alta Montagna – Corsi](#)

LUOGO

Una delle possibili mete del corso: Rif Torino - Monte Bianco