INMONT
Guide Alpine
Scuola di Alpinismo
Viaggi Avventura

Per info: info@inmont.it
Link: https://inmont.it/tours/corso-base-con-le-ciaspole/

CORSO BASE CON LE CIASPOLE



Voglia di fare trekking in inverno? Il corso di ciaspole è quello che fa per voi.

euro 150,00
a persona

Persone minime:

Livello di allenamento:Livello allenamento 2

Difficoltà:
1 Racchette da neve

LINK ONLINE

DETTAGLI

Muoversi su **terreno innevato in inverno con le ciaspole** è una esperienza unica.
La natura, il silenzio, la neve fresca e le montagne rendono le giornate speciali.
Per godersi al meglio tutto ciò è necessaria una **giusta preparazione**: l'ambiente innevato può riservare pericolose insidie nascoste!

Ma come apprendere le conoscenze di base per muoversi su terreno innevato con le ciaspole in sicurezza?
Un **corso base con le ciaspole** è quello che serve.

Il corso base con le ciaspole

Un weekend full-immersion

Il corso si propone di fornire gli strumenti e le competenze per svolgere **escursioni in inverno con le ciaspole** in terreni non alpinistici.
L'obiettivo sarà quello di rendere i partecipanti capaci di muoversi in questo ambiente in **autonomia** e **sicurezza.**
Sarà anche l'occasione per riuscire a trasmettervi le conoscenze di base sui molteplici temi inerenti l'ambiente montano.



Impareremo le **migliori tecniche** per **muoversi con le ciaspole**, i **passi** da utilizzare in situazioni diverse (qualità della neve, pendenze, …). Approfondiremo temi legati all'attrezzatura specifica come **ciaspe**, **bastoncini**, all'**abbigliamento** da utilizzare in queste escursioni, all'attrezzatura complementare come l'**Artva**, la **pala** e la **sonda** e il **gps**.
Non lasceremo mai nulla al caso e all'improvvisazione: è un terreno che può essere severo.
Per questo affronteremo anche l'argomento legato alla **neve** e alle **valanghe**, all'**autosoccorso con l'Artva** e quali altri possono essere i rischi e i pericoli della montagna durante la stagione invernale.

Come detto, l'obbiettivo è quello di far acquisire ai partecipanti la consapevolezza che le escursioni in ambiente innevato non vanno prese alla leggera. C'è molta differenza fra un'escursione estiva ed una invernale, anche se andremo a percorrere itinerari che abbiamo già seguito durante i mesi caldi.

E' necessario possedere un allenamento minimo che ci permetta anche di poterci divertire.
Durante quest'avventura vi guiderà il nostro collaboratore **Carlo Bulfone**, **Accompagnatore di Media Montagna** del FVG.

Dove

Il corso base con le ciaspole si svolgerà in Austria, a Innerkrems, nel Parco Naturale UNESCO dei Monti Nockberge.

Questi monti hanno una dolce morfologia, adatta alle ciaspolate. Sono alti, in media, 2400 metri e dalle sue panoramiche cime l'occhio spazia a 360 gradi.

Le località e gli itinerari scelti dipenderanno comunque dalle condizioni nivo-meteorologiche e potranno subire variazioni.

Il corso si svolgerà su 2 giornate durante un weekend e prevede il pernotto in pensione.

CONDIZIONI

RITROVO

Verrà definito dall'Accompagnatore di Media Montagna alcuni giorni prima.

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA

Vestiario da trekking invernale per attività di più giorni con pernottamento in pensione.
Artva, pala e sonda (forniti da inMont nel caso foste sprovvisti).
Ciaspole e bastoncini.

RAPPORTO

1 : 8

INCLUSO NEL PREZZO

Materiali didattici (cartine, bussole, gps, …)

Tutti i costi dell'Accompagnatore di Media Montagna

Ciaspole

Artva, pala e sonda (qualora sprovvisti)

Servizi di Accompagnatore di Media Montagna

Assicurazione recupero e soccorso

NON INCLUSO

Trasferimenti

Pernottamento in valle per la notte come da programma

Bastoncini

Assicurazione personale, infortunio, annullamento viaggio (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 base con le ciaspole.

Il corso è strutturato su un fine settimana con pernottamento in valle.

Day 01

Dopo aver raggiunto la località scelta, ci organizzeremo per la gita.
Conosceremo in maniera approfondita quali sono i **materiali** tipici e necessari per questa attività. **Abbigliamento**, **calzature** e le **attrezzature** che ci permettono di svolgere al meglio e in sicurezza le nostre escursioni durante la stagione invernale.

Durante la prima giornata saliremo il Dörerköpfl (2056 m). L'escursione presenta un dislivello di circa 500 metri, dapprima su strada forestale e poi, oltre il limite del bosco, su ampio e panoramico pianoro sommitale.

Avremo l'occasione durante il percorso di affrontare temi legati alla **tecnica di camminata** e all'**uso delle ciaspole** su diversi terreni.
Approfondiremo anche l'argomento **topografia** per riuscire a comprendere come orientarsi in un terreno dove non vi sono tracce e segnali di via, tipicamente nascosti dalla neve.

Cominceremo a capire anche come funziona l'**Artva** per la ricerca del travolto da valanga.

Al pomeriggio faremo rientro in valle e potremo rilassarci prima di cena nel nostro hotel.

Alla sera impareremo quali criteri dovremo seguire per scegliere e pianificare un'escursione durante la stagione invernale.

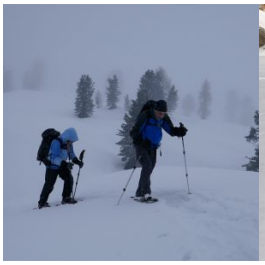
Day 02

La seconda giornata la dedicheremo ad una salita leggermente più impegnativa ma che ci permetterà di imparare a **valutare il terreno** che andremo a percorrere per **evitare le zone a rischio**.

Durante questa giornata saliremo il Gaipahöhe (2192 m). E' un'escursione di circa 700 metri di dislivello su dolci pendii oltre il limite del bosco.
Riprenderemo gli argomenti dell'**orientamento**, della **scelta dell'itinerario** e **della traccia** facendo sempre attenzione ai rischi che il **manto nevoso** cela.
Impareremo a valutare le **condizioni meteo** anche tenendo conto dei **tempi di percorrenza** che scopriremo essere molto diversi da quelli estivi.

Affronteremo anche l'argomento dell'**autosoccorso in valanga** con una prova pratica.

A fine giornata scenderemo a valle e, dopo esserci dati appuntamento alla prossima salita con una birra in mano, faremo rientro in Italia.





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

Abbigliamento

Come vestirsi in montagna durante la stagione invernale
La calzatura migliore per le nostre esigenze
Cosa portare nello zaino

Attrezzatura

Ciaspole: differenze fra vari modelli e loro funzionamento

Bastoncini
Zaino
Artva, pala e sonda

Pianificazione della gita

Cartografia, orientamento e uso del gps
Meteorologia
Valutazione rischi e pericoli dell'ambiente invernale

Tecnica di progressione

Tecniche di camminata in piano, in salita e in discesa
Ritmo, respirazione e regolarità nella camminata
Alimentazione e preparazione fisica

Nivologia / valanghe

Cenni di nivologia e dei metamorfismi della neve
Cenni di stratigrafia e tipi di valanghe
Prove di autosoccorso

Aspetti naturalistici

Geologia
Fauna tipica della stagione invernale
Lettura del paesaggio, della natura e delle zone antropizzate
Tutela e rispetto dell'ambiente montano

MATERIALI

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

Apri la lista completa

Materiali Corso di Ciaspole

LUOGO

Carinzia – Nockberg – Innerkrems