

# CORSO ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO



Un corso per prendere sicurezza durante i trekking in inverno anche con l'uso delle ciaspole

il 16-01-2026

euro 220,00 a persona

Persone minime:

Livello di allenamento:Livello allenamento 2

Difficoltà: 1 Racchette da neve

**LINK ONLINE** 



# DETTAGLI

Voglia di fare trekking in inverno?

Il Corso Escursionismo in Ambiente Innevato è quello che fa per te.

Muoversi su terreno innevato 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 ricoperto di neve può riservare pericolose insidie nascoste!

Ma come apprendere le conoscenze di base per muoversi su questo terreno in sicurezza?

Il Corso Escursionismo in Ambiente Innevato ti fornirà tutte le conoscenze tecniche, la consapevolezza dell'ambiente e dei rischi che nasconde migliorando le tue capacità di ridurre al minimo le insidie invernali.

#### Il Corso Escursionismo in Ambiente Innevato

#### Un weekend full-immersion

Il corso si propone di fornire gli strumenti e le competenze per svolgere **escursioni in ambiente innevato** anche con l'utilizzo di **ciaspole e ramponcini** 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.

Il meteo, principi base dei fenomeni valanghivi, scelta dell'itinerario e topografia, allenamento, alimentazione, saranno solo alcuni degli argomenti che affronteremo durante queste giornate.



Impareremo le migliori tecniche per muoversi con le ciaspole e con i ramponcini, 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 sarà 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 <u>Carlo Bulfone</u>, <u>Accompagnatore di Media Montagna</u> – <u>UIMLA</u> iscritto al <u>Collegio delle Guide alpine del Friuli Venezia Giulia</u>.

### Dove

Il Corso Escursionismo in Ambiente Innevato 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 3 giornate, comprendente un weekend, e prevede il pernotto alla pensione <u>Gasthaus Zirbenhof</u> o in struttura equivalente (provvederemo noi alla prenotazione).

Il costo della mezza pensione (circa 80 € a notte a persona in camera doppia/tripla) verrà saldato dai partecipanti direttamente in struttura.

# 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 in caso ne foste sprovvisti).

Ciaspole, ramponcini e bastoncini (forniti da inMont in caso ne foste sprovvisti).

### **RAPPORTO**

1:8

## **INCLUSO NEL PREZZO**

Materiali didattici (cartine, bussole, gps, ...)

Tutti i costi dell'Accompagnatore di Media Montagna

Ciaspole e ramponcini (qualora sprovvisti)

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 (meglio con rondella grande per neve)

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 di Escursionismo su Terreno Innevato.

Il corso è strutturato su un 3 giornate comprendenti il fine settimana con pernottamento in valle.



Dopo aver raggiunto Innerkrems, ci organizzeremo per la gita.

La prima giornata sarà la più didattica: conosceremo, in maniera approfondita, quali sono i materiali necessari per svolgere questa attività. **Abbigliamento**, **calzature** e **attrezzature**: quali scegliere e come utilizzarli per 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** 

dei materiali più indicati in base alle condizioni della neve e del terreno.

Utilizzeremo solo i nostri scarponi, calzeremo le ciaspole o fisseremo i ramponcini?

Impareremo a scegliere la soluzione migliore in base alla situazione e ad utilizzarli al meglio.

Approfondiremo anche l'argomento **topografia** per riuscire a comprendere come orientarsi in un terreno dove non vi sono tracce e i segni del sentiero potrebbero essere 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, per chi vorrà anche con una bella sauna, prima dell'ottima 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 ci sposteremo e risaliremo il bellissimo vallone di Schönfeld.

Riprenderemo gli argomenti legati alla **scelta dell'itinerario** e **della traccia** ,all'**orientamento** facendo sempre attenzione ai rischi che il **manto nevoso** può celare.

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.

Faremo quindi rientro in hotel per un meritato ristoro.

# Day 03

Durante quest'ultima giornata metteremo assieme tutto ciò che avremo imparato durante le salite precedenti.

Ci confronteremo ancora meglio e in maniera più approfondita soprattutto per quanto riguarda l'orientamento e la scelta dell'itinerario con attenzione al rischio valanghe.

Non mancheranno ancora spunti per migliorare la nostra tecnica individuale soprattutto nell'utilizzo di queste nuove attrezzature, le ciaspole e i ramponcini.



Saliremo fino alla vetta del Gaipahöhe che con i suoi 2192 m di quota ci offrirà una fantastica vista sulla valle.

A fine giornata, una volta scesi a valle, ci saluteremo con la classica birra e programmeremo assieme le nostre nuove avventure. Faremo quindi 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 Ramponcini: 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 Escursionismo in Ambiente Innevato

# **LUOGO**

Carinzia - Nockberg - Innerkrems