INMONT
Guide Alpine
Scuola di Alpinismo
Viaggi Avventura

Per info: info@inmont.it
Link: https://inmont.it/tours/corso-escursionismo-in-ambiente-innevato/

CORSO ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO

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

euro 170,00
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 **Carlo Bulfone**, **Accompagnatore di Media Montagna** – UIMLA iscritto al Collegio delle Guide alpine del Friuli Venezia Giulia.

Dove

Il **Corso Escursionismo in Ambiente Innevato** si svolgerà in Alta Val Uque, a Ugovizza, nel Tarvisiano

Le Alpi Carniche, qui, si fanno più dolci con morfologie adatte alle ciaspolate e alle escursioni senza l'uso di attrezzatura alpinistica.

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

Il corso si svolgerà su 2 giornate e prevede il pernotto presso il Rifugio Nordio (provvederemo noi alla prenotazione).

Il costo della mezza pensione (50 euro per soci CAI, 63 per non soci) 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 rifugio e vitto

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 2 giornate con pernotto al Rifugio Nordio.

Day 01

Dopo aver raggiunto Ugovizza, 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 alle pendici del Monte Sagran.
L'escursione presenta un dislivello di circa 600 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 rifugio.

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

Day 02

Durante la seconda giornata saliremo sul **Monte Gozman**. La camminata inizia in un bel bosco per poi uscire in panoramici pascoli innevati. La cima offre un panorama a 360° gradi su tutte le **Alpi Giulie**.

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 per un meritato ristoro.

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

Rifugio Nordio – Deffar