INMONT
Guide Alpine
Scuola di Alpinismo
Viaggi Avventura

Per info: info@inmont.it
Link: https://inmont.it/tours/corso-arrampicata-in-fessura/

CORSO ARRAMPICATA IN FESSURA

Impariamo le giuste tecniche per arrampicare in fessura in sicurezza

euro 460,00
a persona

Persone minime:

Livello di allenamento:Livello allenamento 2

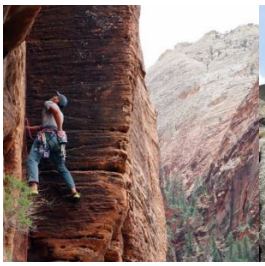
Difficoltà:
3 Arrampicata su roccia

LINK ONLINE

DETTAGLI

In questo **corso** impareremo tutte le tecniche base d'**incastro** per poter **arrampicare in fessura**.

L'arrampicata in fessura richiede delle tecniche particolari per poter progredire con il minor sforzo, la massima resa e sempre al top della sicurezza.
Durante queste due giornate di corso impareremo le fondamenta degli incastri per poterci muovere su questo tipo di terreno.
Inoltre, essendo un terreno in cui solitamente si usano **protezioni mobili** come friend e nut, impareremo il loro corretto uso, il **giusto posizionamento**, considerando le varie metodologie per proteggerci in maniera sicura, veloce ed efficace durante la scalata.



Le **tre giornate** si svolgeranno nelle falesie della **Valle dell'Orco** o della **Val d'Ossola** in Piemonte, un terreno perfetto per questo genere di scalata.

Obiettivi del corso: La finalità di questo corso è quella di apprendere le varie tecniche di arrampicata in fessura, quindi gli incastri principali con mani e piedi e l'uso corretto di tutte le protezioni veloci che andranno utilizzate su questo tipo di terreno (friend, nut, ecc.). Oltre a questo andremmo ad analizzare come costruire una sosta con friend e nut.

Requisiti per l'ammissione al corso: è necessario avere esperienze di arrampicata in falesia sul 5b/5c o aver partecipato ad un corso di arrampicata sportiva da primo di cordata

CONDIZIONI

RITROVO

Verrà definito dalla Guida Alpina alcuni giorni prima

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA

Normale vestiario utilizzato in montagna.
Imbracatura bassa, casco, scarpette da arrampicata e attrezzatura tecnica

RAPPORTO

1 : 4

INCLUSO NEL PREZZO

Materiale comune della cordata (corde, protezioni, …)

Attrezzatura personale quale casco, imbraco, scarpette di arrampicata (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

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**, pernotteremo in valle in una pensione o B&B.
Sfrutteremo il tempo a disposizione al meglio svolgendo l'attività durante l'intera giornata. Ci organizzeremo di conseguenza con il pranzo al sacco.

La scelta delle meta finale verrà comunicata agli iscritti e dipenderà principalmente dalle condizioni meteo e dalle esigenze dei partecipanti.
Si svolgerà comunque in Valle dell'Orco o Val d'Ossola.

Day 01

Durante la prima giornata impareremo tutti i principali tipi di incastri (incastro di mano, mano stretta, incastri di pugno, i vari incastri di dita e un accenno per gli incastri sulle fessure offwidth).
Comprenderemo quindi come ci si proteggono le mani utilizzando il nastro da arrampicata per evitare dolore e abrasioni. Proveremo anche i guanti da fessura e ne comprenderemo le differenze fra questi due metodi di protezione.

Lavoreremo quindi per capire il corretto uso dei piedi in questo particolare tipo di arrampicata.

Durante questa giornata i partecipanti arrampicheranno con la corda dall'alto per garantire la sicurezza e potersi cimentare nei primi passi di questa disciplina.

Day 02

Innanzitutto faremo un approfondito ripasso di tutte le nozioni apprese durante il primo giorno.
Andremo quindi ad utilizzare le protezioni veloci (friend e nut) sulle fessure di granito per poter comprendere al meglio il loro corretto posizionamento.
Analizzeremo anche le possibilità che la conformazione di queste strutture rocciose ci offre per allestire una sosta.

Parleremo anche di attrezzatura specifica: il posizionamento degli attrezzi all'imbrago, l 'uso della bandoliera per portare tanto materiale.
Avremo anche la possibilità di parlare delle famose fessure offwidth, le fessure fuori misura e le protezioni che si possono usare in queste situazioni.

Day 03

Questa giornata sarà dedicata alla simulazione di arrampicata su una via di più tiri dove andremmo ad usare tutte le tecniche apprese nei giorni precedenti, quindi sia per quanto riguarda tutta la parte tecnica di scalata vera e propria, sia la parte riguardante il proteggersi in maniera corretta ed efficace lungo le fessure. Affronteremo anche la tecnica di discesa in corda doppia.

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

Materiali

Imbracatura, casco, scarpette di arrampicata

Corda, mezze corde, rinvii e moschettoni

Freni (piastrina, secchiello, multifunzione)

Protezioni (chiodi, friend, nut)

Sicurezza

Aspetti generali della sicurezza nell'arrampicata in fessura

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

Nodi e loro uso

Modalità di scelta e utilizzo dei freni in diversi contesti

Concetto di controllo reciproco

Protezioni (chiodi, friend, nut)

Manovre di messa in sicurezza della cordata e accenni sulle manovre di aiuto e autosoccorso

Tecnica individuale

Ripresa dei concetti base della tecnica di arrampicata come elemento di sicurezza della progressione

Tecnica di incastro: Finger Jam, Hand Jam, Fist Jam, Chicken Wing, Arm Bar, Opposizioni

Allestimento di soste di progressione, posizionamento di protezioni e manovre di corda della cordata

Allestimento delle soste di calata e corda doppia

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 Alpinismo su Roccia – Corsi

LUOGO

Valle dell'Orco