

# Corso di Alpinismo Invernale: Da 0 a 4000

## Obiettivi del Corso

Il corso di alpinismo invernale si propone di fornire ai partecipanti le conoscenze e le competenze fondamentali e basilari per affrontare la montagna in condizioni invernali. L'obiettivo principale è di preparare gli alpinisti a salire una montagna di 4000 metri nel periodo estivo, o di affrontare semplici percorsi in montagna durante la stagione invernale, offrendo gli strumenti basilari per la gestione del rischio durante le escursioni. Attraverso un mix di lezioni teoriche e pratiche, i partecipanti acquisiranno una comprensione dettagliata dell'equipaggiamento necessario, delle tecniche di progressione e legatura su ghiaccio e neve (Cramponage)

## **Requisiti minimi richiesti**

- Avere un discreto allenamento fisico
- Aver compiuto 18 anni di età o essere accompagnati da un genitore.
- Per partecipare a un corso di Alpinismo, è necessario dichiarare di **non avere patologie** e di godere di buona salute, come specificato nelle linee guida di sicurezza. È fondamentale che tu sia a conoscenza del tuo stato di salute e che non sussistano condizioni che possano compromettere la tua sicurezza durante l'attività, come l'uso di farmaci specifici o problemi cardiovascolari, respiratori, articolari o neurologici, a meno che tu non abbia l'idoneità medica certificata dal medico curante.

## **Attrezzatura base**

- Picozza classica, Raponi da neve e ghiaccio, Imbracatura (noleggiabili)
- ARTVA, pala sonda (noleggiabili)
- Casco omologato (noleggiabile)
- Zaino almeno 30 litri
- Guanti da neve, cappello e o passamontagna, occhiali da sole, crema da sole protettiva, abbigliamento sportivo invernale, piumino.

## **) Giorno 1: Venerdì 23 gennaio 2026**

- Introduzione al Corso
- Presentazione del corso e controllo materiali e attrezzature.
- La Neve e i suoi pericoli
- Nozioni basilari di Nivologia, e tecniche per la valutazione della stabilità del manto nevoso.
- ARTVA-PALA-SONDA: autosoccorso in valanga. Ricerca ARTVA (autosoccorso in valanga).

## **Giorno 2: Sabato 24 gennaio 2026**

- Cramponage (utilizzo dei ramponi a piatto)
- Tecniche per l'utilizzo di rampini e piccozza classica su neve e ghiaccio; adattamento delle tecniche su varie pendenze fino a 55°. Affinamento delle tecniche apprese su un percorso in ambiente.
- La scelta del percorso
- Morfologia dell'ambiente montano invernale: riconoscere i pericoli attraverso l'osservazione
- Elementi base di orientamento

## **Giorno 3: Domenica 25 gennaio 2026**

- Legature
- Durante la giornata dedicata alle legature, particolare attenzione verrà posta sulle tecniche di legatura su ghiacciaio. Queste prevedono la formazione di cordate specifiche, solitamente a due o tre elementi, con distanze adeguate tra i compagni per garantire sicurezza in caso di caduta in crepaccio. Si impareranno i nodi fondamentali, la gestione della corda, e le procedure di recupero, affinando la capacità di muoversi in modo efficiente e sicuro su terreni glaciali.

## **Prezzo**

**Il costo del corso è di euro 280,00 ed è comprensivo di Guida alpina e sue spese. Tutto ciò che non è specificato come comprensivo, non è compreso nel prezzo.**

Data e Firma per accettazione.....