



# guide alpine

## vallecamonica-adamello



### **CORSO ALPINISMO – ROCCIA 24/25 giugno 2018**

Corso tecnico/pratico, 2 giornate (1 weekend), che si propone di insegnare a frequentare la montagna, nel rispetto dell'ambiente e della propria sicurezza, imparando a valutare ed affrontare con serenità le difficoltà e le differenti problematiche che si possono incontrare sia su terreno roccioso.

#### Principali obiettivi del Corso:

- tecnica di arrampicata su roccia
- progressione della cordata su roccia - tecnica di progressione su terreno facile, creste rocciose
- tecnica assicurazione ad un primo oppure verso il/i compagno/i di cordata.
- tecnica d'impiego dei chiodi e delle protezioni veloci e/o naturali.
- tecnica di recupero e/o calata di un compagno in caso di difficoltà.
- realizzazione corretta di una sosta in base alle varie tipologie di terreno

#### Programma:

- materiali ed attrezzature e loro utilizzo
- principali tipologie di nodi
- tecnica di arrampicata su roccia
- soste e manovre di corda
- utilizzo delle protezioni veloci (nuts friend) e/o naturali
- utilizzo dei chiodi
- superamento di tratti attrezzati (ferrate)
- conduzione delle cordate su itinerari di roccia facile e/o creste
- sicurezza e autosoccorso in parete - corda doppia

**Date: 24/25 GIUGNO 2018**

**Luogo: Rifugio Denza – Val di Stavel/Vermiglio (TN)**

**Quota individuale: € 120,00 (5 persone) € 150,00 (4 persone)**

La quota comprende: l'insegnamento, l'accompagnamento e, l'uso dei materiali comuni e l'assicurazione di responsabilità civile. Non compresi: viaggio per raggiungere la località sede del corso, pranzi e bevande, assicurazione infortuni personale, eventuale pernottamento presso b&b o rifugi. Le spese della Guida Alpina sono a carico dei partecipanti.

**Numero minimo partecipanti: 4**

**Numero massimo partecipanti: 5**

**Livello richiesto:** precedenti esperienze in montagna su terreno roccioso

**Equipaggiamento:** Normale dotazione da arrampicata, piastrina, casco, friend e nut, chiodi da roccia, moschettone HMS, moschettoni vari, daisy chain, fettucce e cordini varie misure.

- Possibilità di noleggio dell'attrezzatura mancante

**Per informazioni ed iscrizioni:**

**info@adamelloguidealpine.it - 3474574251**