



Guide Alpine

Vallecamonica-Adamello



CORSO BASE DI ARRAMPICATA SU GHIACCIO

Corso outdoor di 2 giornate su cascate di ghiaccio. Il corso si rivolge a chi vuole avvicinarsi a questa splendida disciplina e a chi vuole acquisire maggiore sicurezza su questo terreno.

Programma

- Tecnica di arrampicata (Metodo Caruso):
 - uso degli attrezzi (piccozze e ramponi)
 - progressione fondamentale e progressione a triangolo.
- Tecnica di sicurezza:
 - monotiri
 - progressione da secondo di cordata

Obiettivi minimi

- Acquisizione della tecnica di arrampicata in progressione fondamentale.
- Acquisizione della tecnica assicurazione ad un primo di cordata e propria assicurazione in sosta.
- Acquisizione della tecnica estrazione delle protezioni.

Periodo

Dicembre - Febbraio

Quota individuale

120 Euro

La quota comprende: l'insegnamento, l'accompagnamento e le spese della Guida Alpina, l'uso dei materiali comuni e l'assicurazione di responsabilità civile.

La quota non comprende: viaggio per raggiungere le località di arrampicata, pranzi e bevande, assicurazione infortuni personale, eventuale pernottamento, tutto quanto non specificato alla voce "la quota comprende".

Numero minimo partecipanti: 4.

Equipaggiamento

Per partire è necessario un paio di scarponi ramponabili. Se interessa continuare aderendo ai nostri programmi è inoltre conveniente procurarsi ramponi, casco, imbraco, coppia piccozze da cascata. La scuola può fornire il materiale personale mancante.

Per informazioni ed iscrizioni:

www.guidealpineadamello.it - info@guidealpineadamello.it

3406142567 / 3474574251