

# Guide Alpine

## Vallecamonica-Adamello

### PERFEZIONAMENTO ALPINISMO "ROCCIA"

Due intense giornate outdoor rivolte a coloro che possiedono già una discreta preparazione tecnica e conoscenza delle principali argomentazioni inerenti la movimentazione della cordata su questo tipo di terreno. Scopo del perfezionamento è quello di rivedere le tematiche principali ed approfondirne tutti gli aspetti per poter superare in autonomia i principali itinerari classici d'alta montagna.

#### **Programma**

- Materiali e attrezzature
- Tecnica di arrampicata (Metodo Caruso): progressione fondamentale
- Superamento di tratti alpinistici attrezzati
- Conduzione della cordata su itinerari di roccia facili e/o creste
- Utilizzo protezioni veloci (nut, friend) e degli ancoraggi naturali (spuntoni, clessidre)
- Autosoccorso della cordata (soste, paranchi e discese in corda doppia)
- Topografia e orientamento, uso del GPS.

#### **Obiettivi minimi**

- Acquisizione della tecnica di arrampicata in progressione fondamentale
- Acquisizione della capacità di progressione su terreno facile e/o creste rocciose
- Acquisizione della tecnica assicurazione ad un primo oppure verso un secondo di cordata
- Acquisizione della tecnica d'impiego delle protezioni veloci e/o naturali
- Acquisizione della tecnica di recupero e/o calata di un compagno in caso di difficoltà

#### **Periodo**

Giugno - Settembre

#### **Quota individuale**

500 euro (da dividere tra massimo 3 partecipanti)

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 delle gite, pranzi e bevande, assicurazione infortuni personale, eventuale pernottamento presso rifugi o b&b, tutto quanto non specificato alla voce "la quota comprende". Le spese della Guida sono a carico dei partecipanti.



#### **Per informazioni ed iscrizioni:**

[www.guidealpineadamello.it](http://www.guidealpineadamello.it) - [info@guidealpineadamello.it](mailto:info@guidealpineadamello.it)

3474574251 / 3406142567