

# CORSO BASE ALPINISMO MODERNO

**Progressione e sicurezza su ghiacciaio, pendii di misto e creste.**

Un Corso per imparare a muoversi in sicurezza su ghiacciai, pendii di neve e creste. Il corso si svolgerà sulle montagne del gruppo della Presanella e Ortles-Cevedale, dove vi insegneremo le tecniche e la progressione su creste e terreno misto. Una preparazione propedeutica, in cui apprenderete i fondamentali dell'alpinismo, in previsione di salite più impegnative sulle Alpi (Monte Bianco, Monte Rosa, Cervino).

A chi è indirizzato: principianti che vogliono imparare a muoversi in questo ambiente imparando nozioni di nivologia, tecniche di progressione con ramponi, 1 piccozza / 2 piccozze, nodi, manovre di corda e di soccorso.

## **Programma generale**

### **1° uscita: Movimentazione su roccia e misto. (Presanella)**

-Nodi e legature per progressione in cordata su ghiacciaio crepacciato e in conserva su pendii di neve (cordate da 2 o 3 persone).

Esercizi di arrampicata da secondi su roccia e/o terreno misto con scarponi e/o con ramponi.

### **2° uscita: Salita su ghiacciaio. (Presanella)**

-Prove pratiche sull'utilizzo e progressione con ramponi e 1 piccozza su ghiacciaio e pendii di neve.(30°/45°)

-Tecniche di autoarresto su pendii di neve.

-Progressione su cresta in conserva, terreno facile.

-Ancoraggi su neve e ghiaccio.

### **3° uscita: (Gruppo dell'Ortles-Cevedale)**

-Progressione in cordata su ghiacciaio.

-Esercizi di progressione con ramponi e 2 piccozze su terreno ripido.

- salita a cima Solda, scelta della traccia, gestione della cordata.

Pernottamento: Rif. Casati

### **4^ uscita:**

- Gestione di una gita.
- Ascensione in cordata al Monte Cevedale e Zafallspitze.

### **Materiale tecnico necessario:**

Scarponi termici ramponabili, casco, imbragatura, ramponi classici, 1 piccozza classica, 2 piccozze da canali/cascata.

**Il materiale tecnico, sopra elencato, per chi ne fosse sprovvisto viene messo a disposizione ad ogni uscita dalla Scuola.**

### **Abbigliamento:**

Ghette, calze termiche da alta montagna, pantalone da alpinismo in schoeller, copripantalone in goretex (se possibile con apertura laterale completa), maglie intime traspiranti, pile (1° strato) gilet in windstopper, (strato intermedio), giacca goretex, piumino. Guanti 2 paia, 1 leggero in pile ed 1 imbottito tipo da sci o alpinismo, se possibile con rinforzo sul palmo per l'utilizzo della corda e degli attrezzi da alpinismo. Fascia in pile e berretto di lana, occhiali da sole e se possibile maschera da sci, zaino

35/40 lt.; borraccia 1 lt. Thermos a scelta da da 0,5 a 1lt.

### **Costi**

Costo a persona (gruppo da 2) = Euro 550,00

Costo a persona (gruppo da 3 ) = Euro 400,00

Costo a persona (gruppo da 4) = Euro 300,00

Costo a persona (gruppo da 5) = Euro 245,00

**Il costo comprende:** la Guida Alpina, tutto il materiale personale e collettivo per i corsisti.

**Il costo non comprende:** spese di viaggio, mezza pensione nei Rifugi (Denza e Casati: colazione, cena, pernottò) + la mezza pensione per la Guida che verrà suddivisa per il numero di partecipanti.

### **Modalità di iscrizione:**

Mandare il nominativo via email alla segreteria Xmountain , l'iscrizione avverrà effettuando il versamento pari al 50% del Costo del Corso.

Contatti: Segreteria Xmountain.

email: [info@xmountain.it](mailto:info@xmountain.it) o telefonare al 348 - 1463700

#### ISCRIZIONI E MODALITA'

Le iscrizioni - individuale e di gruppo - si possono fare via mail, telefonicamente o personalmente alle singole guide alpine, oppure alla segreteria della Scuola XMOUNTAIN.

Le attività collettive sono confermate nel momento in cui si raggiunge il numero minimo di partecipanti.

Su richiesta è possibile effettuare qualsiasi attività in date e luoghi differenti da quelli proposti sul sito.

Le iscrizioni devono essere effettuate entro 72 ore prima dell'inizio dell'attività.

Per iscriversi è necessario contattare la segreteria al numero 3481463700, oppure scrivere all'indirizzo [info@xmountain.it](mailto:info@xmountain.it).

### **ACCONTO e SALDO**

Al momento dell'iscrizione è previsto un acconto pari al 50% del costo dell'attività, tramite bonifico bancario o contanti presso la sede della Scuola (saldo ad inizio attività).

### **ORGANIZZAZIONE E LOGISTICA**

I viaggi, quando possibile, vengono effettuati in macchina e, in questo caso, i partecipanti spartiranno il mezzo e le spese del viaggio. In caso di viaggio in aereo o in traghetto la prenotazione e l'acquisto del biglietto sono a carico del partecipante. Le spese di viaggio della guida alpina devono essere divise tra tutti i partecipanti.

### **ATTREZZATURA**

Per ogni attività è indicata un'attrezzatura specifica. Per chi ne fosse sprovvisto, la Scuola noleggia il seguente materiale: scarponi, ramponi, piccozze, imbracatura, caschetto, ARTVA, pala e sonda, ciaspole.

Gli sci da alpinismo con le pelli di foca e gli scarponi da scialpinismo possono essere noleggiati presso un negozio convenzionato con la Scuola e sono a carico del corsista.

### **VARIAZIONI DI PROGRAMMA**

Il programma dell'attività può subire variazioni in base al meteo e/o alle condizioni della neve. Eventuali cambiamenti di programma verranno comunicati preventivamente ai partecipanti.

### **ANNULLAMENTO DA PARTE DELLA GUIDA**

La Scuola può annullare un'attività nel momento in cui non sia stato raggiunto il numero minimo di partecipanti o qualora le condizioni atmosferiche e/o di sicurezza dell'itinerario non permettano l'attività. In questo caso, l'eventuale caparra versata sarà completamente restituita.

### **DISDETTA DA PARTE DI UN PARTECIPANTE AD UN CORSO/ATTIVITA'/STAGE**

Se un partecipante rinuncia al corso o all'attività o allo stage a cui si è iscritto con un preavviso di 3 giorni, gli verrà restituito metà dell'acconto versato. Se il preavviso è inferiore a 3 giorni, l'acconto verrà interamente trattenuto dalla scuola.

### **DISDETTA DA PARTE DI UN PARTECIPANTE AD UN VIAGGIO**

Se un partecipante rinuncia, con un preavviso di un mese, ad un viaggio a cui si è iscritto, gli verrà restituito metà dell'acconto versato. Se il preavviso è inferiore ad un mese, l'acconto verrà trattenuto dalla scuola.

### **RESPONSABILITA' CIVILE**

La Scuola di alpinismo, scialpinismo ed arrampicata XMountain, così come ognuna delle nostre guide, è regolarmente assicurata sulla responsabilità civile verso terzi.

### **TRASFERIMENTI**

E' inteso che i trasferimenti sono a carico dei partecipanti. Nel caso venga usata l'auto della guida alpina, si calcola un rimborso da dividere tra i partecipanti di € 0,20/km + spese di autostrada.