

# CORSO

# ALPINISMO BASE

## edizione primaverile

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

Un corso pensato per chi ama camminare in montagna e ha già fatto qualche ferrata e ora vorrebbe imparare le prime nozioni per muoversi su terreni alpinistici facili e ghiacciai innevati! Una proposta dedicata a chi vuole pian piano spingersi oltre il mondo dell'escursionismo per entrare in quello dell'alpinismo, per cominciare a percorrere creste innevate, risalire canali e raggiungere cime considerate prettamente alpinistiche. In particolare impareremo a muoverci in sicurezza su roccia, ghiacciai, pendii di neve, misto facile e creste. Una preparazione propedeutica, in cui apprenderemo i fondamentali dell'alpinismo, in previsione di salite più impegnative sulle Alpi (Monte Bianco, Monte Rosa, Cervino) e in Dolomiti.

#### **Programma generale:**

**1° weekend:** Dolomiti (Rifugio San Sebastiano al Passo Duran)

Progressione su terreno alpinistico, manovre della cordata, nodi di base.

**2° weekend:** Gruppo Ortles-Cevedale (Rifugio Pizzini)

Legatura in cordata e progressione su ghiacciaio, utilizzo di ramponi e piccozza.

Manovre di autosoccorso.

**1° giornata: Movimentazione su roccia e misto.**

Nodi, ancoraggi su roccia e legature per progressione in cordata. Esercizi di arrampicata da secondi su roccia e/o terreno misto con scarponi e/o con ramponi.

Pernottamento: Rif. San Sebastiano.

**2° giornata: prima cima**

Prove pratiche di cordata per raggiungere una cima e gestione di una gita.

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

Nodi e legature per progressione in cordata su ghiacciaio crepacciato e in conserva su pendii di neve (cordate da 2 o 3 persone). Prove pratiche sull'utilizzo e progressione con ramponi e una 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.

Pernottamento: Rif. Pizzini.

**4° giornata:**

Ascensione in cordata al Monte Cevedale e ZufallSpitze.

[www.xmountain.it](http://www.xmountain.it)

**Materiale tecnico necessario:**

Imbrago, caschetto, ramponi, piccozza, vestiario a strati compreso di piumino e giacca impermeabile, scarponi da alpinismo, 2 paia di guanti, cappello, occhiali da sole, thermos. All'occorrenza, la scuola Xmountain noleggia il materiale tecnico mancante: imbracatura, casco, moschettoni, corda, ramponi, piccozza.

**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 in su) = Euro 300,00

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

**Il costo non comprende:** spese di viaggio, mezza pensione nei Rifugi (colazione, cena, pernottò), la mezza pensione e viaggio della Guida che verranno suddivisi 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)

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). E' da considerarsi a parte il pagamento della marca da bollo di € 2,00 per importi superiori a 77,47.

**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**

È 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.