

Corso di ALPINISMO INVERNALE e MISTO MODERNO

Un Corso per imparare a muoversi, con la giusta tecnica nell'uso di piccozza e ramponi in ambiente alpino e saper mettere in atto le corrette manovre di corda, lungo canali, goulottes, vaji, creste durante il periodo invernale. L'ideale per chi ama frequentare la montagna specialmente durante il periodo invernale, per chi ama il freddo delle pareti nord o il vento teso all'uscita in cresta provenendo da un canale ghiacciato, per chi desidera percorrere le creste innevate, risalire canali e raggiungere quelle belle cime più accessibili nel periodo estivo. Impareremo anche i fondamenti dell'arrampicata su ghiaccio (cascate) e misto moderno, comunemente chiamato dry-tooling (una tecnica che deriva dall'arrampicata su ghiaccio e misto che permette di salire pareti di roccia utilizzando piccozze e ramponi da cascata). Una preparazione propedeutica, in cui apprenderete i fondamenti dell'Alpinismo con la A maiuscola, in previsione di salite più impegnative sulle Alpi (Monte Bianco, Monte Rosa, Cervino, Ortles, Cevedale, Gran Zebrù).

Questo corso vuole essere un pò la summa dei corsi che negli anni l'ASD Respira il Gran Sasso ha proposto ai vari corsisti: dal ghiaccio allo sci alpinismo, dal cramponage all'alpinismo estivo.

È un corso, quindi, rivolto principalmente a persone che negli anni hanno sviluppato buone doti di "autosufficienza" in montagna (gestire in modo autonomo una cordata, fare rapidamente soste e recuperare correttamente i compagni, ecc...) L'allenamento aerobico di base sarà fondamentale

Obiettivo: Impareremo a muoverci con la maggior sicurezza possibile su terreno innevato e ghiacciato, su terreno misto con piccozze e ramponi; se le condizioni lo permetteranno, faremo anche salite su canali ghiacciati e cascate di ghiaccio e percorreremo anche itinerari tipicamente estivi in veste invernale (da vie in cresta ad itinerari a più tiri su roccia). Sarà sempre vivo da parte della guida rimarcare l'attenzione sul tempo di esposizione al rischio e sulla sua minimizzazione, applicando quei comportamenti e quelle procedure che ci permettono di stare dentro una "soglia di rischio accettabile".

Argomenti:

- Rapido ripasso su materiali e sicurezza (nodi, ancoraggi su roccia e su neve, soste, discesa in corda doppia, assicurazione al primo e secondo di cordata su itinerari a più tiri, gestione della cordata); la catena della sicurezza.
- Ripasso sull'autosoccorso in valanga
- Uso di ramponi e piccozza su neve/ghiaccio/roccia
- Uso dei ramponi e piccozze per la progressione verticale su roccia (dry tooling)
- Ripasso del corretto posizionamento delle viti da ghiaccio • Cenni sull'accompagnamento a "corda corta" (conserva) su terreni invernali
- Lezione sui pericoli oggettivi, soggettivi e minimizzazione dei rischi.

Difficoltà e Requisiti: Riservato a chi arrampica già in modo autonomo su vie a più tiri (multipitch) e chi si sa muovere con dimestichezza con ramponi e piccozze su terreno innevato di natura "classica".

Obbligatorio un livello di allenamento aerobico medio-alto. La guida, prima di iniziare il corso, eseguirà un piccolo test per verificare la buona forma dei corsisti.

Proposte per le giornate: *Premesso che le condizioni della montagna sono quelle che dettano le regole, il corso si svolgerà principalmente nei week end.*

Si richiede ai corsisti un atteggiamento “dinamico” nelle scelte e nelle decisioni: dove e quando ci sono le condizioni migliori, si va!

Orientativamente le uscite possono essere così strutturate:

- 1° uscita: canale/goulotte di neve e ghiaccio e discesa per via normale o cresta.
- 2° uscita: cascata di ghiaccio o giornata in falesia di dry tooling
- 3° uscita: via in montagna di carattere invernale
- 4° uscita: via di cresta di carattere invernale Materiale necessario:

Attrezzatura: Imbragatura da alpinismo, moschettoni a ghiera, discensore tipo “Reverso” (o similari), casco da alpinismo, 2 fettucce da 120cm, 1 cordino di kevlar da 80 cm, piccozza classica (e da piolet-traction per chi ne fosse in possesso), ramponi semiautomatici o automatici, Artva, pala, sonda.

Abbigliamento: adatto all'arrampicata in montagna; giacca antivento, cappello, occhiali da sole, crema solare, scarponi in goretex ramponabili, ghette, calze termiche da alta montagna, pantalone da alpinismo (tipo 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 0,5 a 1lt.