



CORSO DI ALPINISMO INVERNALE

SCHEDA INFORMATIVA

- Il presente questionario è volto a dare a chi organizza informazioni varie al fine di:
- formare gruppi omogenei per capacità tecniche ed allenamento;
 - programmare le uscite in giorni e periodi ottimali per i componenti dei vari gruppi;
 - migliorare la comunicazione con gli allievi;

Sarà facoltà dello staff (guide ed organizzatori) formare i gruppi basandosi sulla pregressa conoscenza dell'allievo o sulle informazioni presunte fornite col questionario.

Nome e Cognome _____

Età _____

PARTE 1 – LIVELLO ALLIEVI

Hai già frequentato dei corsi con Respira il Gran Sasso? SI NO
 Quali? ALPINISMO ESTIVO ARRAMPICATA SPORTIVA SCIALPINISMO
 ALTRO _____

Hai frequentato altri corsi di alpinismo invernale? SI NO
 Hai frequentato altri corsi di arrampicata su cascate di ghiaccio? SI NO

Con chi? _____

Hai mai utilizzato ramponi e piccozza? SI NO
 Hai mai arrampicato su cascate di ghiaccio? SI NO
 Arrampichi su roccia SI NO

Indicaci qualche itinerario di alpinismo invernale da te percorso _____

Conosci la progressione in piolet traction? SI NO
 Conosci le tecniche di chiodatura? SI NO
 Hai mai arrampicato su vie a più tiri? SI NO
 Hai mai arrampicato su una via in montagna? SI NO
 Sei mai disceso in corda doppia? SI NO
 Hai mai attrezzato una sosta? SI NO
 Hai mai utilizzato il secchiello per fare la sicura? SI NO
 Hai mai utilizzato la piastrina per recuperare il secondo? SI NO
 Ti sei mai legato in conserva? SI NO
 Conosci l'uso di ARVA, pala e sonda? SI NO
 Quali dei seguenti nodi sai fare: otto barcaiolo mezzo barcaiolo bulino
 Da 1 a 10 quanto ti senti allenato: _____
 Pratici altri sport? SI NO

Quali? _____

Quante volte al mese fai attività fisica? _____

PARTE 2 – ORGANIZZAZIONE CORSI

In quale periodo preferiresti partire

Terza settimana di febbraio (da giovedì 18 a domenica 21)

Quarta settimana di febbraio (da giovedì 25 a domenica 28)

Prima settimana di marzo (da giovedì 3 a domenica 6)

Seconda settimana di marzo (da giovedì 10 a domenica 13)

Quale della seguente attrezzatura possiedi già

Ramponi da ghiaccio	Coppia piccozze	Imbrago
Arva	Pala	Sonda
Scarponi ramponabili	Casco	Daisy chain
Cordino in kevlar	Piastrina (o analogo)	2 Moschettoni a ghiera
Secchiello (o analogo)		

Come preferiresti essere contattato per avere informazioni sulle uscite o su altri aspetti inerenti il corso:

FaceBook	E-mail	SMS
Chiamata telefonica	Altro (specificare la voce) _____	

Se ti sei iscritto accordandoti con altri allievi e vorreste stare nello stesso gruppo segnalaci i nominativi:

ASD “Associazione Culturale e Sportiva Respira il Gran Sasso L’Aquila”
C.F. 93064370666

Via del Vallone n°44 – 67100 – Camarda (AQ)

Tel. +39.339.20.80.618 – Mail: respiragransasso@libero.it - Web: respiragransasso.wordpress.com