



*Programma per Corso Alta Montagna Base
dal 13 al 18 agosto al monte Rosa
con base al rifugio Mantova*

Lo scopo del corso è di apprendere le basi per affrontare autonomamente una via normale su terreno di alta montagna con brevi tratti rocciosi, creste nevose o pendii ripidi con caratteristiche glaciali.

Durante lo svolgimento saranno toccati i seguenti punti: utilizzo di piccozza e ramponi, nodologia, composizione e progressione in cordata su ghiacciaio-cresta nevosa e brevi tratti su roccia, recupero da crepaccio, corda doppia, utilizzo di bussola, altimetro e carta topografica.

1° giorno

arrivo e sistemazione al rifugio Mantova m. 3.498, uscita su ghiacciaio e pratica nella tecnica classica di piccozza e ramponi. composizione della cordata

2° giorno

dal rifugio salita alla Piramide Vincent m. 4.215. Al rifugio esercitazione a secco di recupero da crepaccio, corda doppia.

3° giorno

dal rifugio salita alla Ludwigshöhe m. 4.341 e sulla via di ritorno passaggio dal Cristo delle vette al Balmenhorn m. 4.167

4° giorno

dal rifugio uscita e esercitazione nella tecnica individuale nell'uso dei ramponi su pendii ripidi, prove di scivolata e arresto, recupero da crepaccio. In serata uso di cartina e bussola

5° giorno

dal rifugio salita al Naso del Lyskamm m. 4.272 con consolidamento di quanto appreso nei giorni precedenti e rientro al rifugio.

6° giorno

dal rifugio salita alla capanna Margherita a punta Gnifetti m. 4.556 e rientro a valle

Il programma sopra descritto può variare in base alle previsioni meteorologiche e alle condizioni della montagna

Attrezzatura necessaria :

- scarponi ramponabili o semi ramponabili
- ramponi classici con anti zoccolo
- imbragatura bassa
- casco
- zaino 50 litri
- n° 1 piccozza
- n° 3 moschettoni ghiera
- n° 3 moschettoni sciolti
- n° 1 bloccante T bloc
- n° 2 cordini kevlar diam 5 cm 160
- n° 1 cordino kevlar diam 5 m 320
- n° 2 fettucce cucite cm 60
- n° 1 fettuccia cucita cm 120
- n° 1 piastrina completa con 2 moschettoni a ghiera
- n° 1 carrucola
- n° 1 vite da ghiaccio
- n° 1 paio guanti (+ guanti scorta)
- pila frontale (+ batterie scorta)
- occhiali da ghiacciaio
- creme protettive
- cappellino sole e cappellino pile
- abbigliamento alta montagna
- snack/barrette per uscite giornaliere
- integratori vari
- borraccia/thermos

Costo : con 3 partecipanti € 550,00 + IVA a persona, con 4 partecipanti € 450,00 + IVA a persona. Le spese personali di vitto/alloggio al rifugio, di viaggio, impianti di risalita e della Guida Alpina sono a carico e suddivise tra i partecipanti

Per informazioni Guida Alpina Parolari Roberto
tel. 030/833415 – cell. 335/8339653 – e-mail info@guidaalpinarobi.it
www.guidaalpinarobi.it
Facebook Roberto Parolari