



## *Programma per Corso Alta Montagna avanzato*

Il corso è rivolto a chi ha già nel proprio bagaglio esperienza in attività di alta montagna/roccia e vuole rispolverare o approfondire le tecniche di progressione, l'utilizzo delle attrezzature e le manovre di autosoccorso.

La finalità è sviluppare le tecniche e le manovre necessarie a portare i partecipanti a essere autonomi nella conduzione della cordata durante l'attività personale.

Lo svolgimento prevede l'approfondimento dei seguenti punti: tecnica individuale classica nell'utilizzo di piccozza e ramponi, nodologia, progressione in cordata su ghiaccio/neve, terreno misto, recupero da crepaccio, progressione in conserva corta.

**1° lezione:** (sera infrasettimanale luglio) palestra Verticalone dalle 17,30 alle 20,30

- Composizione della cordata per progressione su ghiacciaio, composizione della cordata per progressione in conserva a corda corta. Realizzazione di varie tipologie di soste, nodi e varie.

**2° lezione:** (sera infrasettimanale luglio) palestra Verticalone dalle 17,30 alle 20,30

- Manovre di auto soccorso con recupero da crepaccio (paranco semplice, paranco doppio, paranco triplo e paranco veloce).

**3° lezione:** (sabato o domenica luglio) Virle dalle 14,30 alle 20,00

- Posizionamento nuts, friends, utilizzo martello e chiodi, corda doppia, realizzazione soste.

**4° lezione:** (sabato o domenica luglio) Caionvico dalle 14,30 alle 20,00

- progressione in conserva corta su roccia facile, brevi tratti con recupero del secondo, utilizzo nuts e friends, realizzazione soste

**5° lezione:** (3 giorni meglio infrasettimanali agosto) Monte Rosa con pernottato al rif. Mantova o Gnifetti

- **1° giorno:** salita con funivia a punta Indren m. 3.275, salita al rifugio Mantova m 3.498 o rif. Gnifetti m 3.647, uscita su ghiacciaio per acclimatamento e recupero da crepaccio
- **2° giorno:** salita alla Ludwigshöhe m 4.342 e punta Parrot m 4.436 con progressione su cresta nevosa a conserva corta
- **3° giorno:** salita per la cresta Sella attraverso la parete sud del Lyskam Orientale con progressione a corda corta su roccia facile e discesa dalla cresta est al colle del Lys. Rientro al rifugio, punta Indren e discesa a valle con gli impianti.

**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 secchiello con moschettone
- n° 1 carrucola
- n° 2 viti ghiaccio
- n° 2/3 rinvii
- n° 1 mezza corda
- nut/friend
- 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 2 partecipanti € 650,00 + IVA a persona, escluse le spese personali, vitto e alloggio ai rifugi, impianti di risalita, viaggio a carico dei partecipanti. Tutte le spese della Guida Alpina sono da suddividere tra i partecipanti

**Per informazioni Guida Alpina Parolari Roberto**  
tel. 030/833415 – cell. 335/8339653 – e-mail [info@guidaalpinarobi.it](mailto:info@guidaalpinarobi.it)  
[www.guidaalpinarobi.it](http://www.guidaalpinarobi.it)