



CORSO di Alpinismo Invernale

Potete essere ricchi o poveri, Falegnami, Muratori, Elettricisti, Idraulici, dipendenti o liberi professionisti, Architetti o Ingegneri, potete essere Svegli o Tonti, Onesti o Imbroglioni, amare il Mare, la bella vita, magari, per assurdo, giocare a pallone ma non potete essere falsi fino al punto di ammettere che la montagna Invernale vi lascia indifferenti. Nessuno ne resta indifferente. Motivo sconosciuto ma essere appiccicati su una parete "impestata" di neve e ghiaccio è repulsivamente attraente. E' quello che noi esseri umani non dovremmo fare, troppo impegnativo, troppo freddo, troppe poche ore di sole, troppo materiale, troppo pericoloso. E' per questo che vorremmo proprio farlo.

In realtà chiamarlo Corso è decisamente improprio perché vi guadagnerete ogni passo che farete, ogni movimento che realizzerete.

C'è una frase del mitico Walter Bonatti che descrive l'Alpinismo Invernale ed in particolare una sua peculiare caratteristica; il Misto. " Ti ritrovi con un rampone che stride sulla roccia e l'altro che dovrebbe fidarsi di un ghiaccio appiccicato non si sa come, in una mano una piccozza che traballa appoggiata alla roccia e l'altra che cerca disperatamente un appiglio percependolo attraverso il guanto. Vorresti schizzar via da questa situazione così precaria il più veloce possibile e invece devi dosare ogni movimento per non fischiare di sotto". *(Liberamente tratta e personalizzata)*

SCHEDA

Date: A partire da **Domenica 25 Gennaio 2015** per quattro fine settimana.
L'ultimo fine settimana prevede 2gg consecutivi con bivacco.

Nota: L'Arterisko si riserva di spostare il Corso al fine settimana successivo in caso di condizioni non idonee allo svolgimento in sicurezza del Corso stesso, dandone tempestiva comunicazione ai partecipanti tramite mail. Siete pertanto pregati di considerare questa possibilità e rendervi disponibili anche nel fine settimana successivo alle date proposte. Vi comunichiamo che in caso di rinuncia per qualsiasi motivo anche in seguito allo spostamento al fine settimana successivo, verrà restituita al partecipante il 50% della quota versata per la partecipazione al Corso.

Descrizione: Arrampicare, scalare, salire una montagna, un versante, una parete, un canale, una cresta ma farlo in inverno. Partire e tornare di notte, cercare l'ombra, il freddo, il Nord, non sudare ma bere, mantenere e non sottrarre calore, battere la traccia e darsi il cambio; fidarsi delle punte, degli scarponi, dei ramponi, delle picche; sali piano ma costante, osa ma proteggiti; quando arrivi a intercettare il sole capisci perché è così affascinante salire una parete in Inverno.

Partecipanti: Da un minimo di 4 ad un massimo 6 persone

Nota: L'Arterisko si riserva di annullare il Corso in caso di non raggiungimento del n° minimo di partecipanti entro la data prevista [**giovedì 15 gennaio 2015**]

Contenuti: Corso per chi ha già una discreta esperienza in arrampicata anche in montagna o su vie a più tiri. Pochissima teoria ma super pratica per questo Corso. Impareremo come preparare uno zaino e cosa portare, a vestirci ma soprattutto a cambiarci, come utilizzare gli scarponi, i ramponi, la piccozza mentre si cammina, si sale o si scende un forte pendio, si scala su roccia o ghiaccio.

Costo ed Iscrizione

La quota di iscrizione è di **€ 250,-** per partecipante da versare in contanti o tramite bonifico bancario alle coordinate:

Beneficiario: Arterisko soc. coop. sport. diltt.
Banca delle Marche Ag. 1 – Macerata
IBAN: IT 84 P 06055 13402 000000010926
Causale: Iscrizione Corso Invernali - 2013

Il Costo comprende:

Organizzazione – Guida Alpina – Materiale di utilizzo comune (Corde, Rinvii, Assicuratori, eventuale materiale da bivacco ecc. Se avete bisogno di materiale specifico fatene richiesta)

Il Costo non comprende:

I trasporti di andata e ritorno.

Completate l'iscrizione compilando il Modulo di Domanda e inviarlo insieme alla copia della ricevuta dell'avvenuto pagamento via mail.

Programma dettagliato del Corso

1° Tiro

Materiali	
Piccozze	<ol style="list-style-type: none">1. Caratteristiche e tipologie2. Utilizzo – in Sicurezza – In Progressione3. Tecnica Frontale, Laterale, Piolet Traction4. Su neve, su ghiaccio, su misto, su roccia
Ramponi	<ol style="list-style-type: none">1. Caratteristiche e tipologie3. Tecnica Piedi a Piatto - Frontali4. Su neve, su ghiaccio, su misto.
Viti da Ghiaccio	<ol style="list-style-type: none">1. Caratteristiche e tipologie2. Posizionamento
Abbigliamento	<ol style="list-style-type: none">1. Protezione2. Calore3. Traspirazione4. Guanti5. Scarponi
Zaino & Co	<ol style="list-style-type: none">1. Peso / Velocità / Sicurezza2. Preparazione3. Accessori
Alimentazione	<ol style="list-style-type: none">1. Prima / Durante2. Bevande3. Rimanere Vivi
Tecnologia	<ol style="list-style-type: none">1. Il Freddo2. La Frontale3. ARTVA4. ApparatI DigitalI & Co.



2°Tiro

Progressione	
Tipi di Progressione	<ol style="list-style-type: none">1. Con Mezze Corde2. In Conserva
Tattica	<ol style="list-style-type: none">1. Periodo2. Orari3. Progressione4. Materiali
Ancoraggi	<p>Su Neve:</p> <ul style="list-style-type: none">- Fittoni- Corpi Morti- Fungo <p>Su Ghiaccio:</p> <ul style="list-style-type: none">- Viti- Abalakov- Fungo
Corde Doppie	<ul style="list-style-type: none">- Con recupero degli Ancoraggi
La Neve	<ul style="list-style-type: none">- Interpretazione



3°Tiro

Autosoccorso - Bivacco	
Auto-Arresto	- Nelle varie situazione con e senza ramponi
Valanghe & Incidente	- Materiali - Intervento – Ricerca - Recupero - Estricazione - Sistemazione e Valutazione
Camp & Bivy	- Tecniche - Materiali - Alimentazione
Restare Vivi	- L'insieme delle tecniche, dell'uso dei materiali, e delle valutazioni / scelte

Nota: L'Arterisko può modificare le attività sul campo asseconda delle condizioni meteorologiche e logistiche.

Materiali - Sistemazione & Co.

L'Arterisko metterà a disposizione le attrezzature ed i materiali necessari alla pratica delle attività dove si renda necessario.

- Zaino di ca 35/45lt
- Pila Frontale
- Borraccia/Thermos
- Vestiario e calzature adeguati alla Montagna Invernale
- Ramponi
- N°2 Picozze
- Ovviamente materiale per la scalata

• **Info:**
Arterisko s.c.s.d.
tel: 0733.239372 – cell. 335.366384
e-mail. info@arterisko.com
Web. www.arterisko.com

arterisko
CLIMBING FACTORY