INMONT
Guide Alpine
Scuola di Alpinismo
Viaggi Avventura

Per info: info@inmont.it
Link: https://inmont.it/tours/corso-roccia-primo-di-cordata/

# CORSO ROCCIA PRIMO DI CORDATA

**Un corso per perfezionare la tecnica e acquisire la sicurezza per condurre la cordata in autonomia su vie di roccia**

**euro 390,00**
**a persona**

**Persone minime:**

**Livello di allenamento:**

**Difficoltà:**
**3 Arrampicata su roccia**

LINK ONLINE

# DETTAGLI

Dopo aver svolto il **Corso Roccia Base** e con l'esperienza acquisita facendo alcune salite di arrampicata in ambiente, questo corso ne risulta la naturale continuazione del percorso formativo.
L'obiettivo è quello di mettervi in grado di **affrontare salite fino al V**, anche da **primo di cordata**. Le **Alpi Giulie**, come le **Alpi Carniche** e le **Dolomiti** sono terreni ideali per queste attività.

**Corso Roccia Primo di Cordata**

Il Corso Roccia Primo di Cordata prevede tre giornate consecutive. Questa formula ci permetterà di riprendere e migliorare le conoscenze base legate all'arrampicata, all'utilizzo delle protezioni, alle soste e alle calate in corda doppia. Potremo anche affinare la sicurezza nella gestione della cordata in vie di più tiri.

Nel dettaglio durante il Corso Primo di Cordata verranno affrontati i temi legati ai materiali, alla sicurezza, alla progressione della cordata. Pernottando in rifugio avremo anche la possibilità di approfondire argomenti teorici come l'orientamento, la scelta della via, l'allenamento.

Quale spunto a questi argomenti vi consigliamo alcuni video che trattano l'**allenamento**, i materiali come i moschettoni, la calata in corda doppia e il nodo barcaiolo.

Il Corso Roccia Primo di Cordata si svolge in **tre giornate consecutive con pernottamento in rifugio**.

I trasferimenti avvengono con le auto dei partecipanti, e i ritrovi verranno organizzati dalla Guida Alpina in accordo con gli iscritti e verranno comunicati pochi giorni prima scegliendoli in funzione della situazione meteo, delle temperature e delle esigenze didattiche.

**Requisiti per l'ammissione al corso**: è necessario aver frequentato un corso roccia base o possedere una preparazione equivalente.

# CONDIZIONI

**RITROVO**

Verrà definito dalla Guida Alpina alcuni giorni prima

**ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA**

Normale vestiario utilizzato in montagna.
Imbracatura bassa, casco, scarpette da arrampicata e attrezzatura tecnica

**RAPPORTO**

1 : 3

**INCLUSO NEL PREZZO**

Materiale comune della cordata (corde, protezioni, …)

Attrezzatura personale quale casco, imbraco, scarpette di arrampicata (qualora ne foste sprovvisti)

Tutti i costi della Guida Alpina

Servizi di Guida Alpina

Assicurazione recupero e soccorso

**NON INCLUSO**

Trasferimenti

Vitto e alloggio presso i rifugi

Eventuali ingressi nelle palestre indoor

Assicurazione personale, infortunio, annullamento viaggio, smarrimento bagaglio (consigliata)

Tutto ciò che non è specificato alla voce 'incluso nel prezzo'

Nel caso di **modifica o annullamento dell'attività** come anche di **rinuncia da parte degli iscritti** vi invitiamo a prendere visione del regolamento inMont.

Regolamento

# PROGRAMMA

Di seguito il programma di massima che seguiremo durante le giornate del corso.

Il corso è strutturato su tre giornate consecutive e ci recheremo in un rifugio per sfruttare al meglio le possibilità che l'ambiente alpino offre per la pratica dell'alpinismo su roccia anche a livello.
La scelta delle mete verrà comunicata agli iscritti e dipenderà principalmente dalle condizioni meteo e dalle esigenze dei partecipanti.
Si svolgerà in Friuli o nelle Dolomiti

**Day 01**

Nella prima giornata ci dedicheremo innanzitutto a un ripasso delle tecniche di arrampicata e delle manovre della cordata come della corda doppia.
Approfondiremo questi temi in un terreno adatto a questo scopo lavorando in falesia e arrampicando qualche tiro per rivedere assieme anche le calate in corda doppia. Avremo quindi l'occasione per approfondire aspetti come quali il posizionamento delle protezioni, l'allestimento di una sosta, la sicurezza al primo e al secondo di cordata, le manovre da effettuare in sosta e tutti gli aspetti legati alla progressione in via.

Alla sera potremo approfondire argomenti quali fattori di caduta, forza d'arresto e distribuzione dei carichi nelle soste.

**Day 02**

La seconda giornata la dedicheremo a una breve e semplice salita in ambiente per mettere in pratica e approfondire tutti quegli aspetti legati alla sicurezza nella progressione della cordata. Inizieremo anche ad affrontare in prima persona alcuni semplici tiri da primi di cordata. Avremo quindi la possibilità, sempre assistiti dalla Guida Alpina, di fare esperienza nel posizionamento delle protezioni, dell'approntamento della sosta e nello svolgimento delle manovre di sicurezza al primo e di recupero del secondo di cordata.
Affronteremo anche i temi legati all'autosoccorso della cordata.
Dopo esser scesi, anche con l'ausilio di corde doppie, affronteremo nella serata argomenti come la scelta dell'itinerario, la lettura delle relazioni, la topografia.

**Day 03**

Nella terza giornata percorreremo una via di roccia che affronti difficoltà che ci permettano di sperimentare in prima persona la conduzione della cordata sotto tutti i suoi aspetti. Inizieremo con lo scegliere il percorso di avvicinamento fino ad individuarne l'attacco e quindi ci organizzeremo per la salita a tiri alterni. Dovremo affrontare sempre con l'assistenza della Guida Alpina tutta la gestione della salita con un attenzione primaria alla sicurezza ma anche con velocità e scioltezza. Rivedremo gli argomenti affrontati nei giorni precedenti quali il posizionamento delle protezioni, l'approntamento delle soste, la sicurezza al primo e al secondo di cordata. Ci confronteremo anche con l'aspetto mai banale della scelta dell'itinerario cercando di 'tradurre' le informazioni raccolte dalle relazioni nell'individuare correttamente il percorso da seguire.
Dovremo anche scegliere l'itinerario per la discesa e gestire le manovre necessarie per le calate in corda doppia.

Al termine di questa giornata, dopo un riassunto generale degli argomenti ci saluteremo per fare rientro a casa.

Gli argomenti di massima che affronteremo durante il Corso Roccia Primo di Cordata saranno i seguenti

**Materiali**

Imbracatura, casco, scarpette di arrampicata

Corda, mezze corde, rinvii e moschettoni

Freni (piastrina, secchiello, multifunzione)

Protezioni (chiodi, friend, nut)

**Sicurezza**

Aspetti generali della sicurezza nell'arrampicata in vie di più tiri

Il corretto uso di imbracatura e casco

Nodi e loro uso

Modalità di scelta e utilizzo dei freni in diversi contesti

Sicurezza nell'arrampicata da primo (protezioni, sicura del compagno, …)

Concetto di controllo reciproco

Protezioni (chiodi, friend, nut)

Manovre di messa in sicurezza della cordata e accenni sulle manovre di aiuto e autosoccorso

Approfondimento su tutti gli argomenti trattati da un punto di vista legato alla sicurezza (oltre che alla funzionalità)

**Tecnica individuale**

Ripresa dei concetti base della tecnica di arrampicata come elemento di sicurezza della progressione in roccia

Utilizzo dei materiali propri dell'arrampicata su roccia in vie di più tiri

Arrampicata da primo e posizionamento delle protezioni intermedie

Allestimento di soste di progressione, posizionamento di protezioni e manovre di corda della cordata

Allestimento delle soste di calata e corda doppia

# MATERIALI

Di seguito troverete l'indicazione per i materiali necessari.
La scelta che dovrete fare per il vestiario **dipenderà dalle previsioni meteo e dall'attività scelta**.

Apri la lista completa

Materiali Alpinismo su Roccia – Corsi

# LUOGO

**Il corso si terrà in Friuli Venezia Giulia e Veneto**