DETTAGLI

A differenza di un corso, che offre una panoramica completa delle attività e problematiche della disciplina, **durante uno stage affronteremo un argomento specifico**. E' un a**pprofondimento a tema** ed ha l'**obiettivo di sviscerare tutti gli aspetti e particolarità** più nascosti, ma non meno importanti, dell'argomento trattato.
L'oggetto dello stage **può essere specifico per una disciplina ma più spesso riguarda più pratiche dell'alpinismo**. Basti pensare al recupero della cordata (utile in roccia, alta montagna, cascate, …) o allo stage Artva o neve e valanghe (fondamentale nello sci alpinismo come anche in tutte le attività invernali).

La disciplina dell'**arrampicata sportiva**, pur costituendo la base tecnica per le attività tecniche dell'alpinismo, rappresenta a tutti gli effetti uno sport a sé stante.
Lo stage che proponiamo è perciò **rivolto a chi desidera acquisire la sicurezza nelle manovre di corda da effettuare su vie di più tiri protette a fix** (le vie sportive). E' indicato a chi desideri orientarsi verso questa disciplina ma anche come **preparazione alle salite su terreno alpinistico**.

Durante questo stage affronteremo i temi legati alla **sicurezza del primo di cordata**, la **progressione a tiri**, le **manovre in sosta** e il **rientro in corda doppia**.
Per quest'attività ci recheremo in una **falesia del Friuli** dall'accesso facile e il più veloce possibile per dedicare tutto il tempo a disposizione all'apprendimento di queste tecniche.

La finalità di questo stage è quella di **rendere autonomi** i partecipanti nella salita di vie di più tiri già protette a fix, ove non vi sia la necessità di integrare le protezioni.

Il corso si svolge in una giornata. Il pranzo è al sacco. La meta verrà scelta in base alle condizioni meteo e comunicata ai partecipanti.

Requisiti per l'ammissione al corso: è preferibile aver partecipato a un corso di arrampicata sportiva o avere un'esperienza equivalente e preferibilmente possedere concetti base su nodi e soste.

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 : 2

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

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 la giornata del corso.

Lo stage verrà svolto preso una falesia del Friuli Venezia Giulia con vie di più tiri in modo da ottimizzare la didattica e per approfondire al meglio le diverse manovre di corda.

Ritrovo

Ritrovo e trasferimento presso la località scelta

Verifica dei materiali individuali e di sicurezza e distribuzione materiali comuni

Attività

Costruzione dei diversi tipi di sosta sulle vie a fix (soste con catena, su due o tre punti,

Sicurezza al primo di cordata, recupero del secondo di cordata, auto-sicura in sosta (secchiello, piastrina, auto-sicura con corda e longe,

Gestione della corda e dei materiali in sosta, comunicazioni fra i compagni di cordata

Discesa in corda doppia con calate a catena con costruzione di soste su vie a fix

Conclusioni

L'attività avrà termine nel tardo pomeriggio. Ci saluteremo davanti a una birra e coglieremo l'occasione per scambiarci qualche idea per i programmi futuri

Gli argomenti di massima che affronteremo durante queste giornate saranno i seguenti

Materiali

Imbracatura, casco, scarpette di arrampicata

Corda, mezze corde, rinvii e moschettoni

Freni (piastrina, secchiello, multifunzione)

Cordini per prolunghe e machard

Sicurezza

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

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

Il corretto uso di imbracatura e casco

Nodi e loro uso

Modalità di scelta e utilizzo dei freni in diversi contesti

Concetto di controllo reciproco

Posizionamento dei rinvii, allestimento della sosta

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

Sicurezza nella discesa in corda doppia

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

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