

NOVITA'



Corsi di alpinismo - base e avanzati - su roccia, ghiaccio e misto;

i corsi (teoria e pratica) forniscono le nozioni necessarie per affrontare in sicurezza vie alpinistiche, moderne e tradizionali, approfondendo le tecniche di utilizzo delle protezioni integrative (chiodi, friends e nuts) e le tecniche di utilizzo delle attrezzature per ghiaccio e misto (piccozze, ramponi e varie).

ALPINISMO - ROCCIA (Base)

Argomenti trattati:

- materiali ed equipaggiamenti;
- nodi;
- progressione in cordata;
- utilizzo di protezioni integrative (chiodi, friends, nuts);
- ancoraggi e soste;
- risalita su corda;
- corda doppia;
- manovre di autosoccorso.

Numero partecipanti: max 6

Periodo: Settembre/Dicembre 2019

ALPINISMO - ROCCIA (Avanzato)

Argomenti trattati:

- materiali ed equipaggiamenti;
- nodi;
- progressione in cordata;

- **utilizzo di protezioni integrative (chiodi, friends, nuts);**
- **ancoraggi e soste;**
- **risalita su corda;**
- **corda doppia;**
- **tecniche di autosoccorso.**

Numero partecipanti: max 6

Periodo: Settembre/Dicembre 2019

ALPINISMO - GHIACCIO

Argomenti trattati:

- **materiali ed equipaggiamenti;**
- **nodi;**
- **progressione su ghiacciaio;**
- **tecniche di sicurezza;**
- **tecniche di autosoccorso.**

Numero partecipanti: max 3

Periodo: Gennaio/Marzo 2020

ALPINISMO - MISTO

Argomenti trattati:

- **materiali ed equipaggiamenti;**
- **nodi;**
- **progressione su ghiaccio e misto;**
- **tecniche di progressione;**
- **tecniche di sicurezza.**

Numero partecipanti: max 3

Periodo: Gennaio/Marzo 2020

Per ulteriori informazioni: Tel. 331 870 3582 - info@sardegnaverticale.it

Le iniziative sono riservate ai soci tesserati