

# Escursionisti esperti: *Il Sentiero Verticale 2.0*

Questo corso è rivolto a chi intende praticare l'escursionismo in ambiente severo, su sentieri impegnativi, esposti e attrezzati. L'obiettivo è di approfondire le tecniche di base per una frequentazione consapevole e in massima sicurezza dell'ambiente montano impervio al limite tra escursionismo e alpinismo. È richiesto passo sicuro, assenza di vertigine e un buon allenamento. Si apprenderanno le nozioni e le tecniche necessarie per affrontare in autonomia e con competenza una ferrata, una facile arrampicata, un'escursione con difficoltà EE/EEA. Il corso prevede 3 lezioni teoriche in palestra di arrampicata il **giovedì** e 3 uscite la **domenica**.

**REQUISITI:** essere Soci CAI, aver compiuto 18 anni, sana e robusta costituzione

**EQUIPAGGIAMENTO:** zaino, imbrago e casco omologato, scarponi da alpinismo, cordino da 1,5m o longer, 2 moschettoni base larga a ghiera, kit da ferrata omologato EN958/2017.

**Possibilità di noleggio di: kit da ferrata, casco ed imbrago in sezione.**

## LEZIONI TEORICHE

**Giovedì**

**2 maggio: Palestra Arrampicata**  
Presentazione del corso, storia delle ferrate, equipaggiamento e materiali, progressione inferrata, catena di sicurezza, fattore di caduta

**Giovedì**

**16 maggio: Palestra Arrampicata**  
Nodi, progressione di emergenza in ferrata e su pendii inclinati con nevali, manovre di corda, auto-assicurazione e chiamata soccorsi

**Giovedì**

**23 maggio: Palestra Arrampicata**  
Organizzazione di una escursione, bollettino meteo, gestione e riduzione del rischio, pericoli in alta montagna, cartografia

## USCITE PRATICHE

**Domenica**

**5 maggio: Ferrata Facile**  
Progressione e movimento in ferrata, abbigliamento e materiali, tecniche di base

**Domenica**

**26 maggio: Monte Alben - Val Seriana**  
Progressione su ferrata impegnativa, manovre di corda, tecniche di assicurazione e soccorso

**Domenica**

**8 settembre: Gran Tournalin (AO)**  
Escursione impegnativa in alta Montagna

## Legenda

<b>T</b>	= Turistico
<b>E</b>	= Escursionistico
<b>EE</b>	= Escursionisti Esperti
<b>EEA</b>	= Escursionisti Esperti Attrezzati
<b>EAI</b>	= Escursione Ambiente Innevato
<b>F</b>	= Facile (Alpinistica)
<b>PD</b>	= Poco Difficile (Alpinistica)