

I Corsi di Dolomiti Outdoor per vivere l'esperienza della montagna.

imparare l'arte di scalare su terreni diversi. Frequenta uno dei nostri corsi per affrontare in sicurezza e per aumentare il proprio bagaglio di competenze. L'alpinismo, un'attività sportiva completa, immerso nella natura.

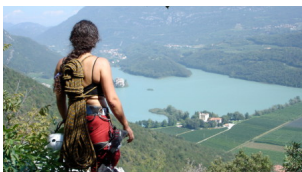


Per migliorare il tuo livello di scalata, imparare ad arrampicare sulla roccia e a muoverti sui ghiacciai in sicurezza. Per conoscere le giuste tecniche di salita con gli sci da scialpinismo, le nozioni legate alla sicurezza su terreno innevato quali l'utilizzo dell'ARVA. L'universo della montagna verticale e dinamica alla portata di tutti.

Per imparare le tecniche di scalata sulle cascate di ghiaccio d'inverno, le giuste manovre di corda per assicurare il compagno di cordata.

Corsi di arrampicata e alpinismo

Con i nostri Corsi di Arrampicata e Alpinismo apprenderai la tecnica di arrampicata per apprezzare maggiormente le tue arrampicate che affronterai, acquisendo la sicurezza nella progressione e nelle manovre di corda.



I corsi di arrampicata sono in **Trentino**. Tutti i nostri Corsi di Arrampicata e Alpinismo delle Guide Alpine di Dolomiti Outdoor sono incentrati sui **te**

sti tecnici ufficiali
delle Guide Alpine.

Il **Servizio di Guida Alpina** che proponiamo è adatto all'insegnamento delle tecniche di scalata, attraverso lo studio della didattica **con alcune innovazioni**

legate al rilassamento fisico

mentre si arrampica e al "giusto" approccio delle cose. Tutto ciò si traduce nell'ottimizzazione del gesto dell'arrampicare su roccia e del

risparmio di energia fisica

, sottolineando ed andando a "lavorare" sull'equilibrio sulla roccia piuttosto che la forza pura nella scalata, valorizzando attraverso esercizi specifici l'approccio mentale e tattico dell'arrampicata.



Le nozioni legate alla sicurezza e l'utilizzo corretto della corda, nell'ambito dei nostri corsi, facilitano **l'apprendimento della tecnica di arrampicata** minimizzando la paura del vuoto e della dimensione verticale, lasciandoti quindi il divertimento in tutta sicurezza per soddisfare le tue passioni.

Nei nostri corsi di **arrampicata e roccia** scalerai sempre con la corda in top-rope, ossia che ti

assicura dall'alto, in modo da non avere mai il rischio della caduta. Proverai anche a scalare da primo di cordata, con la giusta tattica per posizionare la corda nei moschettoni.

I corsi di **Alta Montagna** focalizzano sempre l'attenzione sulla tecnica di utilizzo dei ramponi, la progressione con la corda per camminare in sicurezza sui ghiacciai, la tattica e tecnica per scalare pareti di ghiaccio e arrampicare creste su terreno di misto con i ramponi. Nozioni fondamentali saranno anche i paranchi per il recupero del compagno caduto in crepaccio. Impareremo anche l'utilizzo della bussola applicato alla carta topografica, per non perdersi sui ghiacciai e per muoversi in situazioni di scarsa visibilità senza punti di riferimento. I nostri corsi di alta montagna e alpinismo durano dai 3 ai 5 giorni, in modo da non impegnarti molti giorni, dandoti le nozioni indispensabili per muoverti in sicurezza sui ghiacciai e in alta montagna.

I Corsi di Via ferrata di Base e Avanzato sono rivolti a tutti gli appassionati della montagna che si vogliono avvicinare al verticale mondo delle vie ferrate. L'obiettivo dei nostri corsi è quello di renderti autonomo/a nella scelta di escursioni su via ferrate e sono incentrati su alcune tematiche fondamentali: sicurezza, tecnica, tattica e consapevolezza della valutazione del terreno.



Scalare cime durante i nostri corsi di alpinismo e alta montagna. Facciamo corsi con un numero ridotto di partecipanti, costa qualcosa di più, ma riusciamo a fare salite importanti e la Guida Alpina riesce a dedicare maggior attenzione a ciascuno.

Corsi di scialpinismo e cascate di ghiaccio

Le competenze di base nel **corso di scialpinismo** in due week end. Le tecniche di salita con le pelli di foca, le tecniche di discesa in fuoripista sulle differenti pendenze di terreno e neve, le principali nozioni di sicurezza per prevenire i distacchi di valanghe, nonché l'autosoccorso in valanga e le ultime novità del mercato in fatto di ARVA.

Il nostro corso di [cascate di ghiaccio](#) per imparare le tecniche di piolet traction, ossia scalare sul ghiaccio verticale con piccozze e ramponi. Le soste su ghiaccio con le viti da ghiaccio, le corde doppie e la salita di cascate di più tiri di corda. Materiale tecnico fornito dall'organizzazione compreso nel prezzo.

A disposizione dei partecipanti le fotografie delle giornate di attività.

Freeride camp



I nostri [freeride camp](#) , una giornata dedicata all'approfondimento delle problematiche legate alla pratica dello scialpinismo e del fuoripista, con un campo [ARVA](#) , per sperimentare l'autosoccorso di base. Aperto a tutti gli escursionisti invernali, con ciaspole, sci, snowboard, è il nostro momento di formazione sulle strategie per prevenire i pericoli da valanga e in ultimo le azioni di emergenza in caso di travolgimento di persone in valanghe. Come attuare la prevenzione dei pericoli da valanga con tutti gli strumenti del caso (bollettino valanghe, prove di stabilità del manto nevoso sul campo, ricerca ARVA). Le tattiche da attuare in discesa in fuoripista per evitare i pericoli da valanga e le novità sui materiali in commercio (nuovi ARVA, Avalung, Airbag da valanga).

...insomma tutto quello che serve per godersi l'esperienza montagna in sicurezza e tranquillità.

Questi sono i presupposti con cui organizziamo i nostri corsi legati alle attività della montagna:

- **Sicurezza sempre:** la corda durante i corsi è per noi strumento di sicurezza, ma lo sono anche tutte le osservazioni e le azioni che impariamo a mettere in atto durante la nostra giornata tipo. Oltre che con manovre di corda pratiche vogliamo farti sviluppare la "cultura della sicurezza", che parte prima da una osservazione e valutazione del terreno che sia una parete verticale o un pendio di neve fresca da sciare a Telemark.

- **Avere degli obiettivi:** quando ti iscrivi ad un corso di arrampicata o di scialpinismo sicuramente hai degli obiettivi. Il nostro obiettivo è quello di darti gli strumenti tecnici e di sicurezza per poi sviluppare le tue conoscenze in questi ambiti: tecniche e tattiche di sicurezza, di valutazione dell'ambiente. Solo così poi potrai iniziare a muoverti da solo in montagna. Un'altro obiettivo è quello di condividere le tue aspettative.

- **Creare un ambiente informale:** e già qui abbiamo un bel vantaggio, siamo all'aria aperta. Le lezioni friendly delle nostre Guide Alpine sicuramente ti metteranno a tuo agio.

- **Capire le tue esigenze tecniche:** ogni persona è diversa, arriva da esperienze diverse, ha esigenze tecniche differenti. Ecco che il programma del corso viene personalizzato.

- **Programma tecnico ridotto all'essenziale:** manovre di corda, nodi per legarsi alla corda, tecniche di scalata o di sci fuoripista o di risalita con le pelli di foca (pelli adesive che si applicano sotto agli sci da scialpinismo per la risalita sulla neve). Facciamo le manovre strettamente indispensabili per la sicurezza e gestione della cordata. Sviluppiamo insieme le tecniche di arrampicata o di sci fuoripista basandoci sulle tue sensazioni sul campo.

- **Tanta pratica:** cosa c'è di meglio per imparare una corda doppia che provarla scendendo da una parete dopo aver fatto una scalata di 100 metri? Non amiamo la teoria con i piedi per terra o sulla neve battuta, visto che dobbiamo imparare a sciare in fuoripista o a scalare !

- **Supporti didattici:** video che puoi rivederti tranquillamente a casa sul divano. Tecniche di progressione su roccia come sugli sci attraverso video e supporti cartacei da leggere sulla sedia di paglia che hai in terrazza. La pratica prima, sulla roccia o sulla cascata di ghiaccio, i compiti a casa per metabolizzare meglio.

- **Consigli per gli acquisti:** che mal di piedi, non riesco a scalare con queste scarpette d'arrampicata! Aspetta a comperare materiale tecnico che non conosci. Ai nostri corsi mettiamo a disposizione compreso nel costo l'imbracatura, le scarpette d'arrampicata, piuttosto che gli sci da Telemark ed alcuni capi d'abbigliamento tecnici per la montagna. Prova il nostro materiale, fatti consigliare dalla Guida Alpina, poi vai a fare shopping!