

# VIE FERRATE CORSI e GITE

WWW.VALMALENCOALPINA.COM



CALENDARIO

2019

*“non insegniamo ad andare di più ma insegniamo ad andare meglio”*

## Date workshop:

- 25 - 26 MAGGIO

## Date Ferrate:

- 12 MAGGIO: Via ferrata Dalò - Chiavenna
- 25-26 MAGGIO: workshop Lecco e Chiavenna
- 20 GIUGNO: Via ferrata Zucco di Saleggio - Mandello D.L.
- 27 GIUGNO: Via ferrata La Resgia - Pontresina (CH)
- 4 LUGLIO: Via ferrata Torrione Porro - Valmalenco
- 25 LUGLIO: Via ferrata Piz Trovat - Engadina (CH)
- 2 AGOSTO: Via ferrata Torrione Porro - Valmalenco
- 7 AGOSTO: Via ferrata Piz Trovat - Engadina (CH)
- 16 AGOSTO: Via ferrata Torrione Porro - Valmalenco
- 21 AGOSTO: Via ferrata Piz Trovat - Engadina (CH)
- 29 AGOSTO: Via ferrata Torrione Porro - Valmalenco
- 4 SETTEMBRE: Via ferrata Piz Trovat - Engadina (CH)
- 29 SETTEMBRE: Via ferrata Gamma 2 - Resegone (Lecco)
- 18-20 OTTOBRE: Vie ferrate in Trentino

## Le FERRATE van di YOGA:

Al termine di ogni giornata trascorsa su una via ferrata l'insegnante di Yoga Francesca ci aiuterà ad aumentare la consapevolezza del nostro corpo e della nostra mente. Ci aiuterà a distendere il nostro corpo, le parti più tese per amplificare le sensazioni di benessere. Corso - Workshop:

# Corso - Workshop:

## **DOVE**

I corsi, o workshop, si svolgono sulle vie ferrate della Lombardia, in provincia di Sondrio e di Lecco, o della vicina Engadina (CH) mentre in estate ed in autunno vengono proposte delle gite di accompagnamento durante le quali saranno suggerite chicche per la progressione e la sicurezza.

La scelta della location è decisa di volta in volta ed corsi, o workshop, saranno confermati in base al numero degli iscritti che avranno un numero massimo ed un numero minimo.

La prenotazione è obbligatoria.

## **STRUTTURA DEL CORSO**

Il corso approfondisce in modo parallelo e uniforme gli aspetti legati alla sicurezza, alla tecnica di progressione, alle tecniche di allenamento per corpo e psiche.

- **SICUREZZA / GESTIONE DEI RISCHI:** aspetto approfondito con cura maniacale in ogni momento del corso, in virtù dell'esperienza personale.
  1. Analisi dell'attrezzatura
  2. Nodologia di base, evoluta e specifica
  3. Sistemi di assicurazione individuale
  4. Sistemi di assicurazione di eventuale cordata
  5. Protezioni intermedie
  6. Soste di base ed assicurazione del secondo di cordata
  7. Punti e strategie di riposo
  8. Analisi e scelta dei percorsi
  
- **ESERCIZI PER LA PROGRESSIONE VERTICALE**
  9. Gestione di bacino e busto nella fase statica e in quella dinamica
  10. Geometria del corpo per ridurre la fatica ed i rischi di caduta

## **QUANDO**

I CORSI - WORKSHOP per la progressione in VIA FERRATA si svolgono con data fissa in primavera.

Nel 2019 il workshop sarà il 25-26 MAGGIO

## **COSA E' UN WORKSHOP**

Un workshop è la concentrazione di un corso in un week end.

E' da intendersi un corso concentrato e intenso, adeguatamente profondo, che danno le basi adeguate a poter approcciare in autonomia a ferrate facili.

NON INSEGNIAMO AD ANDARE DI PIU' MA INSEGNIAMO AD ANDARE MEGLIO

## **COSA SERVE**

- Abbigliamento adeguato alla location e previsioni meteo
- Pranzo al sacco
- Occhiali da sole
- Zaino 25-30 lt
- Pila frontale sempre nello zaino
- Sacchettino pronto soccorso
- Calzature adeguate sia all'avvicinamento che alla progressione = buon grip e buon sostegno.
- Attrezzatura tecnica: casco, imbracatura, kit ferrata, corda, freno, moschettoni.
- L'attrezzatura tecnica può essere fornita dall'organizzazione. Non fare acquisti prima di fare il corso.

# Prezzi 2019:

- **Corso o Workshop:** 135€ a persona per 2 giorni
- **Corso giornata o stage:** 70€ a persona a giornata
- **Ferrata Succetti di Mese:** 250-400€ massimo 8 persone
- **Ferrata di Dalò - Chiavenna:** 300-350€ massimo 6 persone
- **Ferrata degli Alpini Medale - Lecco:** 300-350€ massimo 4 persone
- **Ferrata Gamma 1 Resegone - Lecco:** 300-360€ massimo 6 persone
- **Ferrata Gamma 2 Resegone - Lecco:** 300-380€ massimo 4 persone
- **Ferrata Cinquantenario al Resegone - Lecco:** 300-400€ massimo 8 persone
- **Ferrata Contessi al 2 Mani - Lecco:** 300-380€ massimo 4 persone
- **Ferrata Zucco di Saleggio - Mandello del Lario (LC):** 300-380€ massimo 4 persone
- **Ferrata Monte Grona - Plesio (CO):** 300-380€ massimo 4 persone
- **Ferrata Venticinquennale Corni di Canzo:** 300-320€ massimo 4 persone
- **Ferrata Piz Trovat al Diavolezza (CH) ramo facile:** 300-480€ massimo 8 persone
- **Ferrata Piz Trovat al Diavolezza (CH) ramo difficile:** 300-400€ massimo 4 persone
- **Ferrata La Resgia - Pontresina (CH):** 300-450€ massimo 6 persone
- **Ferrata Torrione Porro - Valmalenco:** 300-400€ massimo 8 persone
- **Corso Base o Avanzato a richiesta e Team Building:**  
contrattazione privata
- Noleggio SET ferrata (Kit ferrata+Casco+Imbracatura) = 15€
- Noleggio singolo elemento 10€

## PER APPROFONDIMENTI:

<https://www.valmalencoalpina.com/corso-vie-ferrate.html>

ivanpeg@gmail.com - +39 3474687105

\* I prezzi comprendono assicurazione RC professionale ma non comprendono una copertura personali per infortuni non dipendenti dalla diretta responsabilità della guida.

\*\* I prezzi NON comprendono le spese di logistica dei singoli e della guida (che rimane a carico dei partecipanti) e NON comprendono nessun altro costo che non riguardi l'esecuzione del corso in loco.

