



STARWALL[®]
OUTDOOR LIFE



STAGE

ALPINISMO ESTIVO BASE

Rivolto a chi cammina in montagna e ha voglia di uscire dai normali sentieri e da vie ferrate per immergersi in un ambiente più esposto e isolato. Per chi vuole alzare il proprio livello di conoscenza e skill in montagna, prepararsi ad affrontare i 4000 delle Alpi.

Programma:

- intro sui diversi tipi di vie ed i comportamenti da seguire;
- nodi principali;
- progressione in conserva;
- creazione soste su terreno facile con protezioni removibili;
- manovre di progressione;
- tecnica di discesa;
- nozioni di autosoccorso.

Attrezzatura necessaria:

- scarponi da montagna;
- caschetto;
- 2 cordini in kevlar lunghi 300 cm;
- 2 cordini in kevlar lunghi 150 cm;
- reverso;
- 5 moschettoni a ghiera (2 a pera, 3 a "D" asimmetrici).

**3 giornate outdoor su terreno alpinistico.
Minimo 4 partecipanti, massimo 6.**



STAGE

ARRAMPICATA SU GHIACCIO

Rivolto a tutti coloro che vogliono scoprire la bellezza di arrampicare su acqua allo stato solido.

Necessario un buon allenamento fisico e conoscere le tecniche di assicurazione da primo di cordata.

Programma:

- corretto utilizzo del materiale;
- scelta di un itinerario e valutazione del rischio;
- tecniche di progressione.

4 giornate outdoor.

Minimo 4 partecipanti, massimo 6.

Attrezzatura necessaria:

- scarponi ramponabili o semiautomatici (meglio ramponabili se potete scegliere);
- ramponi da ghiaccio;
- imbracatura;
- caschetto;
- piccozze da ghiaccio;
- reverso;
- corda singola o mezze corde;
- set da 8/10 rinvii;
- 2/3 ghiera;
- cordini in kevlar;
- Artva, pala e sonda;
- lampada frontale;
- piccolo kit pronto soccorso.

Abbigliamento:

- intimo termico;
- pantaloni in gore-tex o similare (caldi);
- 2/3 paia di guanti di cui uno pesante;
- cappello;
- scaldacollo;
- pile termico (es. Polartec);
- piumino caldo;
- guscio in gore-tex o similare.



STAGE SCIALPINISMO

Rivolto a chi vuole scoprire la bellezza di posti incontaminati e sciare su neve vergine. Necessaria una buona padronanza dello sci in pista ed un buon livello di allenamento.

Programma:

- tecniche di autosoccorso in valanga e di valutazione del rischio;
- tecniche di progressione in salita ed in discesa;
- programmazione di un itinerario.

4 giornate outdoor.

Minimo 4 partecipanti, massimo 6.

Attrezzatura necessaria:

- scarponi da scialpinismo;
- sci da scialpinismo;
- pelli di foca;
- bastoncini da neve;
- rampant;
- ramponi da alpinismo;
- kit di autosoccorso in valanga (Artva, pala e sonda)
- caschetto;
- frontale;
- zaino da 30/35lt.

Abbigliamento:

- pantaloni da sci-alpinismo;
- guscio in Gore-Tex o similari;
- piumino;
- piumino smanicato;
- pile tecnico (es. Polartec);
- intimo trapirante;
- guanti da salita leggeri;
- guanti da discesa pesanti;
- occhiali da sole;
- maschera da sci;
- buff e berretto.



STAGE MULTIPITCH

Rivolto a tutti coloro che arrampicano in falesia da primi di cordata e che vogliono scoprire il fascino delle vie lunghe. È necessaria esperienza di scalata da primo di cordata su vie di grado minimo 5c.

Programma:

- intro sui diversi tipi di vie e comportamenti da seguire;
- nodi principali;
- vari tipi di soste;
- manovre di progressione della cordata e corretta gestione delle corde;
- tecnica di discesa;
- nozioni di autosoccorso.

Attrezzatura necessaria:

- scarpette magnesite ed imbraco;
- caschetto;
- 2 cordini in kevlar lunghi 300 cm;
- 2 cordini in kevlar lunghi 150 cm;
- reverso;
- 5 moschettoni a ghiera (2 a pera, 3 a "D" asimmetrici).

**3 incontri indoor da 2.30h indoor
+ 2 giornate outdoor su via lunga.
Minimo 4 partecipanti, massimo 6.**



STAGE FERRATE

Rivolto a chi ama camminare in montagna e vuole raggiungere cime e paesaggi mozzafiato dove arrivano solo le vie ferrate.

Programma:

- introduzione dei materiali e corretto utilizzo;
- movimentazione su sentieri ripidi in salita e discesa;
- valutazione pericoli.

Attrezzatura necessaria:

- imbraco;
- caschetto;
- guanti (meglio a mezze dita);
- fit ferrata;
- scarpe da avvicinamento/trekking.

2 giornate outdoor su ferrata
Minimo 4 partecipanti, massimo 8.

Per info

Starwall Climbing Park
Via Edoardo Maragliano, 5
Roma 00151

06 6574 0786

350 186 4294

info@starwall.it

www.starwall.it

 starwallclimbingpark

 STARWALL Climbing Park Roma



Mattia Beltrame - A. Guida Alpina

+39 339 661 4797

 beltramemattia

 mattia.beltrame.1

