

ANDEexperience



ANDE EXPERIENCE - Phone: +39016587001 - Mobile: +393336108056 - email: [info@andeexperience.com](mailto:info@andeexperience.com)



**Elbrus 5642<sub>mt</sub>**

**Il tetto d'Europa con gli sci**

10 giorni - livello tecnico 5 - livello fisico 3

# Introduzione

---

La principale catena di montagne del Caucaso si estende per 1200 km da Ovest a Est, dal Mar Nero al Mar Caspio. La sua larghezza raggiunge 180 km, e forma non solo una barriera geografica, ma anche una barriera etnica e politica, che separa la Russia dalla regione caucasica e il suo mosaico di diverse nazionalità. Il massiccio montuoso del Caucaso è tradizionalmente diviso in tre regioni: Caucaso occidentale, centrale e orientale.

I confini di questi territori vanno lungo i meridiani che attraversano il crinale principale del Mt. Elbrus (5642 m), ad Occidente e Kazbek (5033 m), ad Oriente. È tra questi due giganti che si trovano le più belle ed interessanti montagne del massiccio, infatti più di quaranta superano i 4000 mt di altitudine. Tra le varie regioni che compongono il Caucaso centrale la regione Elbrus è un autentica gemma. Nonostante le altitudini elevate, l'aria rarefatta, il tempo variabile che per anni hanno spaventato e tenuto lontano i turisti da questa regione, ora è il centro più visitato di tutto il Caucaso. Molti valli laterali con i loro affluenti al fiume Baksan sono chiuse da famose cime della catena Caucasicaz, come il Donguz-Orun (4492m), pareti di centrale di Shkhelda (4300m), Tchatyn (4368m) con la sua parte nord che si sviluppa verticalmente per 500 mt ed il leggendario Ushba (4710m) e, naturalmente, il Mt. Elbrus (5642m), la vetta più alta d'Europa che supera l'orgoglio delle Alpi, il Monte Bianco, di oltre 800 metri.

Il gigante di ghiaccio a due teste corona il panorama del Caucaso centrale. Ed è di almeno 1000m superiore a tutte le cime vicine. Vecchi Crateri vulcanici, ora pieni di ghiaccio e neve, formano un plateau sommitale di 300-400m di diametro su entrambi i lati. La cima orientale è un po' più bassa rispetto a quella occidentale: 5621m e 5642m, rispettivamente. Tutto il massiccio è ricoperto da una calotta di ghiaccio gigantesca.

Il nostro programma si articola in 10 giorni Italia - Italia e si sviluppa lungo la classica via normale dal versante sud la quale presenta come basi di appoggio due rifugi bivacchi di grandi dimensioni posti in cima agli impianti di risalita che permettono di raggiungere il ghiacciaio a circa 3750 mt di altitudine. Qui verranno effettuati 2 giorni di acclimatamento che con condizioni idonee del tempo ci permetteranno di salire uno o due cime poste oltre i 4000 mt in modo da fare un sufficiente acclimatamento prima di tentare la cima.

Questi sono i giorni importanti dove dovremo acclimatarci senza stancarci in modo da avere tutte le energie necessarie per la salita alla vetta dell'Elbrus a 5642 mt.

La salita al tetto d'Europa non è tecnicamente difficile ma è abbastanza dura fisicamente per il fatto che comunque siamo sopra i 5000 mt. PER QUESTO A PARTIRE DAL RIFUGIO E SINO A 4900 MT USUFRUIREMO DI UN GATTO DELLE NEVI CHE CI PERMETTERA' DI COMPENSARE LA MANCANZA DI ACCLIMATAMENTO RIDUCENDO LA LUNGHEZZA DEL PERCORSO IN SALITA E PERTANTO DI FATICARE MENO. Il percorso si snoda lungo un ghiacciaio iniziale poco penedente per poi salire lungo un pendio con pendenze sino a 35°/40° che in modo regolare porta sulla vetta della Cima più alta d'Europa.

Fondamentale sarebbe partire con un certo acclimatamento precedentemente effettuato sulle

alpi con una salita nel Massiccio del Rosa oltre i 4000 mt in quanto i giorni in Caucaso sono ridotti per avere un acclimatamento al 100 %.



# Perchè venire con noi

- L'obiettivo è riuscire a portare in cima il più alto numero di persone. Pertanto l'acclimatamento anche sulle Alpi diventa fondamentale.
- Usiamo dei rifugi alti su entrambe le cime, questi favoriscono l'acclimatamento e rendono meno faticose le salite.
- I nostri gruppi sono seguiti da Guide Alpine UIAGM di grande esperienza che hanno una comprovata esperienza sopra i 6,000m.
- Ci imponiamo di offrire i migliori standard possibili. Nel corso degli anni ogni aspetto della nostra spedizione è stato costantemente monitorato e migliorato.
- In primo luogo Ande Experience è un gruppo di Guide Alpine UIAGM professionisti a tempo pieno con l'obiettivo di riuscire a soddisfare al meglio ed in base al livello di ogni partecipante gli obiettivi fissati nel viaggio.



# L'itinerario

---

## 1° giorno **Volo aereo dall'Italia per Mineralnye Vody**

Lasciamo l'Italia verso la mezzanotte per giungere a Mineralnye Vody verso le 10.30 del mattino dopo uno scalo a Mosca. Da qui dopo l'incontro con l'agenzia avremo 4 ore di Bus per raggiungere il villaggio di Terskol nella Valle di Baksan acirca 2200 m. Sistemazione in Hotel per 2 notti.

## 2° giorno **acclimatamento all'osservatorio dell'Elbrus a 3150 m**

Camminata all'osservatorio dell'Elbrus a 3000 m di altitudine e nei suoi dintorni. Rientro in Hotel nel pomeriggio.

## 3° giorno **Hotel - Rifugi Elbrus 3750 m**

Dal hotel 4 km di transfer ci porteranno ad Azau 2250 m luogo di partenza degli impianti di risalita con i quali raggiungeremo i 3750 mt dei rifugi dell'Elbrus. Se le condizioni meteo fossero non buone l'ultimo impianto potrebbe essere chiuso obbligandoci ad una camminata di 1.30 ore per raggiungere i rifugi. Sistemazione in rifugio e poi camminata ad un bivacco più in alto a 4050 m e rientro al rifugio.

## 4° giorno **Acclimatamento sui Pastukhov's Rocks tra i 4650 m e i 4800 m**

salita al gruppo di cime del Pastukhov's Rocks tra i 4650 m e i 4800 m e rientro al rifugio. Salita in 3.00 - 4.00 ore e discesa in circa 1.30 - 2.00 ore.

## 5° giorno **Salita alla cima dell'Elbrus Ovest 5642 m**

Sveglia tra le 2.00 e le 3.00 del mattino e salita alla cima. Orario complessivo tra le 10 e le 12 ore. Rientro in Rifugio nel pomeriggio DAL RIFUGIO SINO A 4900 MT USUFRUIREMO DI UN GATTO DELLE NEVI PER RIDURRE IL DISLIVELLO IN SALITA ED ESSERE EMNO STANCHI NELLE PARTI MAGGIORMENTE IN QUOTA.

## 6° - 7° giorno **Giorni di riserva**

Due giorni di riserva in caso di brutto tempo. In caso contrario usufruiremo dei giorni per effettuare altre salite di acclimatamento e posticipare il tentativo alla vetta oppure per fare altre salite nella stessa area.

8° giorno **Rientro in Albergo**

Rientro in Hotel a Terskol a 2200 m e sistemazione bagagli per il rientro in Italia.

9° giorno **Rientro in Italia**

Trasferimento in aeroporto e volo di rientro in Italia

10° giorno **Arrivo in Italia**

Dopo uno scalo tecnico a Mosca arrivo in Italia verso mezzanotte.

**NOTA:**

Sarà fatto ogni sforzo per mantenere l'itinerario sopra descritto, ma essendo questa una spedizione in alta quota, non possiamo garantire che: le condizioni meteorologiche, le condizioni dei sentieri, guasti dei veicoli e la salute dei partecipanti non possano portare a cambiamenti di programma.

Le Guide alpine e la struttura locale cercheranno di assicurare che il viaggio si svolga secondo i piani, ma gli imprevisti possono sempre succedere.





# Informazioni Tecniche

Scegliere un viaggio vi permette di fare una parentesi al quotidiano. Visitare un paese, i suoi abitanti, le loro culture, le loro montagne, in breve viaggiare per scoprire e stupirsi. Ogni programma ha le sue caratteristiche (attività, durata, altitudine,...), pertanto la riuscita o meno di un viaggio dipende principalmente da voi stessi. Un allenamento adeguato, un equipaggiamento adatto e un certo adeguamento alle abitudini locali sono d'obbligo.

**Gruppi:** 4/6 persone

**Costi:** Euro 2300 a persona.

**I costi includono:** La prestazione e il soggiorno della Guida Alpina europea per tutta la durata del programma, tutti i trasporti in loco da e Mineralnye Vody, 3 notti a pensione completa in hotel sulla base di una camera singola, pensione completa in montagna, Il servizio di una Guida Alpina Russa per la cima, il biglietto degli impianti di risalita A/R, I permessi vari e le tasse amministrative della Regione Kabardino-Balkaria, l'equipaggiamento di gruppo. Il gatto delle nevi.

## LEGGERE ATTENTAMENTE IL CAPOVERSO ASSICURAZIONI

**costi non includono:** voli Aerei A/R in classe turistica vostri e della Guida Europea che sono a carico dei partecipanti, tasse aeroportuali, visti di ingresso, le bevande extra, acquisti personali, eventuali notti in più in hotel, mance in loco e tutto ciò che non è stato specificato, VISA per la Russia a carico dei partecipanti quello della Guida Europea.

**Periodi /date:** 05 - 14 maggio o da concordare con l'organizzazione

**Livello tecnico 5:** Scii con tranquillità fuori pista anche su ghiacciaio, con qualunque tipo di neve, su pendii ripidi con pendenza costante di 35°-40° gradi e per alcuni tratti di 50/70 mt a 45° gradi di pendenza. Effettui con bella neve serpentine regolari e su nevi brutte esegui tranquillamente curve. Fai normalmente gite sci alpinistiche di difficoltà MSA e BSA con dislivelli tra i 1000/1500 mt anche per diversi giorni di fila (raid sci alpinistici). Sai muoverti su gite sci alpinistiche con piccozza e ramponi in cordata su neve e ghiaccio lungo canali e pendii con pendenze di 40°/45° gradi e di passaggi rocciosi di I°-II° grado con i ramponi calzati sugli scarponi da sci alpinismo.

**Livello fisico 3:** Ti alleni regolarmente per 2-3 volte a settimana, tutti i fine settimana fai allenamento più 1-2 volte durante la settimana. A questo livello non hai problemi a fare 5/7 ore di camminata in montagna. In bicicletta fai 60 km o 3/4 ore di mountain bike senza essere stanchissimo.

Sugli sci. Riesci a fare dello sci alpinismo con un dislivello di 250/300 mt all'ora per 3/4 ore consecutive al giorno. Riesci a fare anche 4/5 giorni di sci alpinismo consecutivi facendo 800-1200 mt di dislivello al giorno.

## **Equipaggiamento tecnico.**

**-La Testa:** un berretto, un passamontagna, un cappello da sole, crema solare a protezione alta min. 30 e stick per le labbra, un paio di occhiali da ghiacciaio con filtro UV + un paio di ricambio, una maschera da sci, un buff.

**-Le mani:** un paio di guanti leggeri stile guanti da ferramenta leggermente felpati, un paio di guanti da alta montagna, (usualmente questi sono costituiti da un guanto interno più un sovra guanto esterno), un paio di moffole da alta montagna di riserva, (usualmente questi sono costituiti da un guanto interno più un sovra guanto esterno)

**-Il corpo:** 4 magliette (manica lunga o corta a scelta) per le gite escursionistiche, 2 intimi termici (lifa, softshell, lana merino, etc) un pile leggero o gilet di pile , 1 pile + 1 primaloft o due pile, un piumino con cappuccio imbottito, un guscio di goretex o equivalente.

**-Le gambe:** 2 collant termici (lifa, softshell, lana merino, etc) un pantalone outdoors di shoeller o simile, un pantavento di goretex o equivalente.

**-I piedi:** 4 paia di calze calde + calze di cotone per le escursioni, ghette, scarponi da alpinismo a suola rigida con scarpetta interna estraibile (plastica o simile adatti a quote oltre i 5000m) , un paio di pedule da trekking, ghette da alta montagna che ricoprono anche lo scarpone.

**-Nello zaino di 45/50 lt:** pila frontale con batterie e lampadina di ricambio, 1 thermos da litro, più eventuale camelback, medicinali personali compresi cerotti per le vesciche, macchina foto munita di cordino per appenderla al collo, 1 coltellino, una copertina termica, eventuali polveri o gel energetici.

**-Materiale tecnico:** Imbragatura, un moschettone a vite, ramponi (non di alluminio leggero) già regolati sulle scarpe, 1 piccozza di 55/60 cm, un paio di bastoncini telescopici.

**-Soggiorno:** sacco a pelo con temperatura confort tra i -18° e i -20°. Meglio avere caldo che freddo

**-Per il trasporto:** un borsone stagno (tipo north face o simile) chiuso con lucchetto.



# Formazione e consigli

## Preparate la vostra avventura

E' importante nel momento in cui si sceglie il viaggio di considerare la personale preparazione tecnica e fisica, e, naturalmente, le proprie preferenze. Non dimenticatevi della quota, dei pernottamenti in tenda, delle particolari condizioni climatiche, della vita di gruppo, ecc. Conoscendo i propri limiti si capisce meglio ciò che siamo in grado di fare ed inoltre non rischiamo di condizionare altre persone del gruppo nello sviluppo del programma.

Quindi tenetevi pronti e preparatevi fisicamente. Se avete ulteriori domande su quanto appena scritto non esitate a mettervi in contatto ... siamo qui per aiutarvi.

In funzione del tipo di programma scelto il livello di confort può cambiare. Per il trekking, l' alpinismo, lo sci alpinismo due o più notti sono previste in tenda e o in rifugio. Chiaramente la qualità dei rifugi non è paragonabile alle strutture europee e pertanto la capacità di adattarsi a queste situazioni è fondamentale per una buona riuscita del viaggio.

Vi preghiamo di prendere in considerazione i seguenti punti.

### **Preparazione culturale.**

Impregnarsi prima di partire della cultura del paese in cui vi recherete può essere di grande aiuto per meglio adattarsi e quindi di trarre maggiori soddisfazioni da ciò che scoprirete. Vi forniremo nei programmi dettagliati specifiche informazioni sui paesi previsti nei viaggi.

### **Preparazione psicologica.**

Tra le agenzie locali con cui ci appoggiamo possono presentarsi alcune differenze che richiedono da parte di tutti i partecipanti una certa collaborazione nella vita quotidiana e collettiva, montare le tende, apparecchiare, preparare bevande, trasportare materiale collettivo, etc. In poche parole avere un vero spirito di squadra e tolleranza verso gli altri, le abitudini e i valori che incontrerete. Per alcuni programmi la fatica, il poco confort, la rudezza, i cambiamenti climatici, gli imprevisti, la vita di gruppo e in taluni casi i rischi.... Sono scelte che implicano un certo ingaggio seppur diverso da proposta a proposta però comunque presenti in un viaggio lontano.

### **La scelta di una salita in alta quota.**

Quanto sono preparato/a per una salita o un trekking in alta quota?

Questa è una domanda difficile a cui rispondere, in quanto se per una persona tutto può essere "difficile" per un'altra all'opposto tutto può essere "facile". Dipende dalla fisiologia di ognuno di noi. Le montagne in alta quota sono decisamente più faticose che le Alpi. La quota, le distanze a piedi, la mancanza dei tipici servizi presenti sulle montagne europee (rifugi, soccorsi organizzati, etc) rendono il tutto psicologicamente e di conseguenza fisicamente più complesso. Se una salita o un trekking sulle Ande o in altri luoghi fuori dalle Alpi sono graduati come facili tenete conto che per un europeo è almeno poco difficile in quanto l'altitudine a cui si cammina è come essere in cima al Monte Bianco o poco meno, il fatto di dover dormire in tenda in un sacco a pelo e su un materassino posto a terra, la cucina diversa, sono fattori che non facilitano l'adeguamento del nostro fisico a queste nuove esperienze. Quali esempi possiamo evidenziare che, a parità di difficoltà, una salita alpinistica o un trekking in Perù o in Caucaso sono nettamente più duri che non le stesse cose effettuate in Bolivia o in Himalaya. Eppure in Bolivia ed in Himalaya siamo a quote maggiori e quindi dovrebbe essere giusto il contrario. In realtà non è così in quanto la parte di montagne in Bolivia è posta su un altipiano e pertanto dopo una prima fase di acclimatamento molto tranquilla svolta in città, che è già a 3600 mt, con soggiorni in hotel e cucina da ristorante si continua l'acclimatamento muovendosi sulle montagne mantenendo una quota uniforme variabile sui 4000 mt ai 4500 mt ma ritornando sempre a pernottare sui 4000 mt. In Himalaya sono i trekking ed i campi a quote via via superiori ad aiutare il

fisico. Questo permette al corpo un acclimatamento regolare con dislivelli giornalieri che non superano mai i 500 mt – 600 mt. Alpinisticamente le montagne sono posizionate in modo tale che certe salite si possono effettuare in 2 – 3 giorni dalla città e di conseguenza il recupero del fisico è più veloce. In Perù o nel Caucaso la situazione è diversa per il fatto che la città di partenza è 500 mt più in basso e per raggiungere i luoghi di partenza dei trekking e delle salite alpinistiche è necessario muoversi in auto effettuando anche dislivelli in salita sino a 1700 mt e questo non è un buon acclimatamento in quanto è veloce e con troppo dislivello in poche ore e a cui seguono poi ancora diverse ore di cammino per salire più in alto. Il Perù e il Caucaso richiedono esperienza in quota e un buon allenamento fisico. Pertanto se non si hanno esperienze di alta quota l'approccio migliore è quello di scegliere un viaggio con l'idea di imparare a capire come il nostro fisico reagisce alla quota effettuando salite o trekking divertenti ma tecnicamente più facili di quanto siamo abituati a fare sulle Alpi. Essere flessibili con i propri obiettivi e le proprie aspettative permette di godere appieno delle proprie esperienze. Sono sicuro che al rientro del vostro primo viaggio in alta quota concorderete con il nostro modo di pensare e di approcciare l'alta quota.

## Prepararsi tecnicamente.

La preparazione tecnica è assieme alla preparazione fisica l'aspetto fondamentale per ogni viaggio in alta quota. Eppure ancora oggi è usuale vedere sulle montagne del Sud America principianti tentare di salire delle montagne solo per l'ebbrezza di dire ho salito quella cima. E' vero che alcune montagne sono tecnicamente facilissime ma non sappiamo che tipo di imprevisti possiamo trovarci a dover affrontare. Alla roulette russa è bene non giocarci.

La preparazione tecnica è "l'elemento" per una buona riuscita di un viaggio sulle Ande. Siano dei trekking o delle salite alpinistiche in entrambi i casi sono necessarie in funzione della propria scelta delle esperienze di apprendimento sulle montagne europee.

La conoscenza di alcune basi di tecnica pura:

- Per i Trekking l'esempio sono l'aver percorso itinerari che presentano parti nevose o tratti esposti dove l'appoggio delle mani può essere necessario o trekking in cui vi sono brevi parti attrezzate e meglio se poi siete già stati in quota (3500 mt) anche solo con delle funivie.
- Per l'alpinismo la cosa migliore è aver effettuato prima dei corsi dove si imparano le tecniche di progressione di base su roccia, ghiaccio/neve, misto e poi almeno alcuni tra i 4000 mt più facili delle Alpi, un esempio



i 4000 mt del Monte Rosa.

- Per lo sci alpinismo aver effettuato dei corsi che vi hanno preparato a tutti gli aspetti che caratterizzano questa disciplina (sci, alpinismo, autosoccorso in valanga, etc) e dei tour anche di 2 – 3 giorni consecutivi con tratti dove sono necessari l'uso dei ramponi e per coloro che cercano lo sci alpinismo in quota anche dei 4000 mt alpini.

La velocità è un altro aspetto della preparazione tecnica. Dove per velocità non intendiamo correre ma essere efficaci nelle cose che dobbiamo fare in alta quota.

L'efficacia in alta quota equivale a risparmiare energie, maggiore fluidità nella movimentazione e riduzione delle perdite di tempo che in questi luoghi sono fondamentali visto che già i ritmi sono decisamente più lenti di quelli nelle Alpi.

Altro elemento importante è la gradualità. Come anche sulle Alpi, sulle Ande, sulle montagne asiatiche il fare le cose in modo graduale diventa fondamentale per un futuro di viaggi in alta quota. Pertanto il consiglio è di partire con dei programmi che tecnicamente sono al di sotto della vostra portata in quanto questo permette di capire tante cose legate al proprio fisico, di capire le condizioni che usualmente queste montagne hanno, la loro meteorologia, etc. Tutti fattori che vi aiuteranno in un futuro di grandi salite in quota.

Concludendo sappiate che il 90% dei grandi alpinisti che hanno conquistato gli 8000 mt sono passati dalle Ande in quanto tutte le prove possibili ed immaginabili che facciamo sulle Alpi non sono sufficienti a capire come reagirà il corpo a quote veramente elevate.

## Verifica il tuo allenamento

Per verificare il proprio allenamento alle discipline di montagna, vi suggeriamo di andare un week end o 3 giorni consecutivi a fare un paio di lunghe giornate in montagna per vedere quale è la situazione fisica. A parte essere un buon motivo per divertirsi, dovrebbe aiutarvi a capire quanta preparazione fisica sia ancora necessaria per raggiungere il livello richiesto o al contrario se siamo già a posto. Facciamo presente che stiamo parlando di un allenamento cardiovascolare e quindi di un lavoro di resistenza di cuore e polmoni, al fine di riuscire a realizzare degli itinerari lunghi e in quota. Questo tipo di allenamento è molto diverso da quello relativo alla forza pura fatta di pesi, trazioni, etc che alle alte quote al di là di salite alpinistiche tecnicamente difficili serve a ben poco come allenamento specifico.

### Quale tipo di esercizio fare?

La migliore preparazione per gli sport di montagna comporta sempre una buona quantità di esercizio cardiovascolare (corsa, ciclismo, mountain bike, ecc) e quindi quando è possibile il meglio è di fare delle lunghe camminate in montagna anche su percorsi impegnativi. Abbiamo notato che le persone che si allenano sempre in casa e/o palestra non sono mai così in forma in montagna come coloro che regolarmente effettuano gite in montagna – quindi la corsa su tapis roulant effettuata seppur meglio che niente non raggiunge i risultati che si hanno con il vero allenamento all'aperto ed in montagna. Se veramente vi diventa difficile riuscire a camminare regolarmente in montagna il consiglio è comunque di fare camminate in salita con un dislivello positivo di almeno 1000 mt. Non dimenticate di leggere attentamente le descrizioni dei viaggi per capire bene che cosa si realizzerà in modo da personalizzarvi al meglio il vostro allenamento fisico. Ad esempio se si punta a delle salite alpinistiche effettuare delle salite in quota su dei 4000 mt diventa fondamentale per le realizzazioni in alta quota meglio poi se vi sono anche dei pernottamenti in rifugio. Per quanto riguarda le tecniche vi sono corsi di alpinismo che vi permettono di imparare e o migliorare il vostro livello e contemporaneamente di allenare il vostro fisico.

### Trovare il tempo per allenarsi

Nel momento in cui si è scelto di fare un programma in alta quota da lì comincia l'allenamento. La prima cosa da fare quando volete fare un trekking o delle montagne in alta quota è dare un'occhiata ai livelli tecnici e fisici richiesti e vedere se siamo nei parametri richiesti. Questo vi darà una linea guida per la quantità

di esercizio cardiovascolare settimanale e per gli alpinisti le salite di acclimatamento che si dovrebbe fare durante i 2-3 mesi precedenti il viaggio e se è anche necessario effettuare ulteriori corsi per migliorare la tecnica. Una volta che si ha chiara la situazione questa va confrontata con la routine settimanale per cercare il tempo e i luoghi per allenarsi. Correre o andare in bicicletta al lavoro un paio di volte a settimana, allenarsi nel momento del pranzo, etc, sono tutti momenti dove si può realizzare una buona sessione di allenamento senza influenzare altri impegni. Il modo migliore per mantenere l'impegno di allenarsi è quello di organizzarsi con un gruppo di amici a fare sport insieme, oppure entrare in un club per allenarsi con altre persone. In questo modo avrete un impegno da mantenere ogni settimana, oltre a godere degli aspetti sociali dello sport.

## E la testa?

Tra due persone ben preparate a parità di preparazione fisica la differenza la fa la testa. Ora è molto difficile dare delle indicazioni sul modo in cui ci si può preparare mentalmente per una esperienza in alta quota oltretutto anche perchè in questo "allenamento" entrano in ballo situazioni personali di esperienze precedenti di montagna e non. Ora l'aver testa può essere il fissarsi degli obiettivi a breve o a lungo termine alla propria portata e canalizzare tutte le nostre energie al raggiungimento di questi obiettivi. Esempio i 6000 mt delle Ande sono alla portata di tutti ma prima di tentarne la salita sarebbe bene avere delle esperienze su montagne più basse e magari più difficili tecnicamente, che permettono di acquisire il bagaglio tecnico necessario e quindi già una maggiore tranquillità psicologica. Anche le esperienze di vita personale influiscono molto in quello che si dice avere testa in quanto usualmente chi ha avuto un vissuto "rude" con impegni sia mentali, sia fisici sostenuti ha normalmente una predisposizione maggiore ad avere più "testa". Uno dei problemi principali che si possono avere in questi programmi e che influiscono sulla testa sono il fatto di essere lontano da casa, dai propri affetti, dalla propria routine che se in un primo tempo diventano per certi versi dei momenti di relax nel momento in cui sorgono anche solo dei piccoli problemi o delle situazioni difficili diventano invece dei macigni che influiscono sulla capacità di impegnarci fino in fondo su quanto ci siamo prefissati di portare a termine.

Sicuramente un grande aiuto ad avere testa, oltre la preparazione e l'esperienza effettuati sulle Alpi prima di partire in questi viaggi, è staccare la spina dalla propria quotidianità e vivere secondo i ritmi e la cultura locali. Lasciamo le nostre abitudini e i nostri ritmi stressati in Europa e godiamoci tutto quello che il viaggio ci può dare. Ricordatevi che l'alta quota ti impone di fare le cose con più calma perchè la carenza di ossigeno si sente e quindi perchè non prendere le cose sin da subito in modo più rilassato e tranquillo. Se già riusciamo in ciò tutto il nostro approccio mentale riesce ad essere meno stressato e pertanto più reattivo e razionale nel momento in cui realmente abbiamo bisogno della forza mentale per riuscire nei nostri intenti.

## Altitudine e acclimatazione

Gli effetti dell'altitudine sono un problema significativo quando si vogliono salire montagne o realizzare trekking a quote superiori ai 4000 m. Come acclimatarsi e far fronte all'altitudine è fortemente legato alla genetica del nostro corpo, infatti in queste zone l'età e/o un grandissimo allenamento hanno poca influenza sull'acclimatamento. Per questo motivo è importante seguire un piano di acclimatamento specifico per gli obiettivi che abbiamo previsto. Il nostro programma di acclimatamento si suddivide in due parti:

- La prima fase da svolgere in Europa prima di partire che consiste per gli alpinisti nella realizzazione di alcuni 4000 mt sulle alpi con soggiorno in rifugio. La scelta di quali 4000 mt e lungo quali itinerari salire viene fatta in funzione degli obiettivi previsti nelle Ande. Per i trekker effettuare delle uscite anche di più giorni, non necessariamente dei trekking e poi fare dei soggiorni in rifugio in quota sui 3500 mt di altitudine. Per gli sci alpinisti fare gite con un dislivello positivo di almeno 1000 mt, alcune di più giorni consecutivi. anche qui la scelta delle gite va fatta in base agli obiettivi previsti nelle Ande. Se in quota si dovranno fare dei 4000 mt nelle Alpi. Le gite, i soggiorni in quota devono essere effettuati a cadenza fissa a partire come minimo un mese prima della partenza per le Ande.

- La seconda fase, la più importante, effettuata sulle Ande durante l'effettuazione del programma scelto. Qui l'acclimatamento viene studiato ed inserito nel programma di viaggio in funzione delle salite o dei percorsi previsti. Normalmente nei primi giorni si rimane nelle città di appoggio, già alte da un minimo di 2800 mt sino ai 3800 mt, successivamente possono esserci delle escursioni in giornata con un dislivello sino a 1000 mt/1500 mt e rientro la sera in albergo come base, oppure dei trekking di più giorni che ci portano, rimanendo sempre ad una quota media di 4300 mt, gradualmente ai campi base delle prime gite alpinistiche di acclimatamento che sono normalmente sui 5300 mt di altezza.

Fatto il dovuto acclimatamento si parte per il clou del viaggio che sono gli obiettivi principali del programma.

Una domanda che sovente ci viene posta è: ma a che ritmi mi devo muovere per acclimatarmi bene? Per l'aspetto Alpi seguite le indicazioni date dal livello fisico richiesto per il programma scelto ed in aggiunta circa un mese prima di partire cominciate a bere dai 2.5 ai 3 lt di acqua al giorno senza contare quella che bevete mangiando. Questa vi aiuta a mantenere il sangue più liquido e quindi a favorire l'acclimatamento e la produzione di globuli rossi. Sulle Ande continuare a bere sempre sui 3 lt di acqua fuori pasto, muoversi lentamente in modo da non avere mai il fiatone, respirare sia con la bocca che con il naso, in caso prendere nei primi giorni un'aspirina che aiuta a mantenere più liquido il sangue. Alcuni oggi consigliano di prendere già prima di partire dall'Europa il Diamox, un farmaco che preso in modo preventivo aiuta ad accelerare l'acclimatazione. Ma, attenti, fa aumentare l'espulsione di liquidi e pertanto dovete incrementare il quantitativo di acqua da bere per mantenere in equilibrio il vostro corpo. Noi personalmente lo sconsigliamo come metodo di prevenzione dopo che siamo stati testimoni di un edema polmonare in alta quota dovuto al non aver controbilanciato con un aumento di liquidi l'effetto del diamox.

Ora le indicazioni che vi sono state date possono non essere esaustive o ancora ne troverete di diverse su libri, internet, etc, in quanto un pò tutte nascono molto da esperienze personali sul campo. Anche la consultazione di un medico specializzato in medicina di montagna può darvi dei consigli su come fare un acclimatamento, poi, comunque, ricordate che i primi e i migliori conoscitori del vostro corpo siete voi stessi e quindi sul campo ascoltatelo e ubbidite alla lettera a ciò che vi comunica.



# Info specifiche

---

## Numero di persone ogni Guida Alpina

**Gruppi piccoli = Efficacia, Snellezza, Omogeneità e migliore Gestione del Rischio.**

Nei nostri il numero di persone è basso e non va oltre un numero specifico di unità ogni Guida alpina nei programmi più facili. La media nei viaggi proposti è di 3/4 persone ogni gruppo che scende a 2 persone nei programmi impegnativi dei livelli tecnici più alti.

La scelta è dettata principalmente dalla gestione del rischio.

Un numero ridotto di persone è più gestibile di uno numeroso. Se pensiamo ad eventuali progressioni su creste in cordata, calate con la corda, corde doppie, sovraccarichi sul manto nevoso, etc sono tutti parametri che fanno riflettere sulla gestione del rischio.

Nei viaggi più facili un numero maggiore di persone nel gruppo può essere interessante per un maggiore scambio di esperienze e conoscenze, ma come si sale di livello le cose cambiano. Infatti l'omogeneità tecnico - fisica del gruppo diventa fondamentale e pertanto il rapporto basso n° di persone ogni guida rende l'insieme più efficace e snello.

E' meglio avere un gruppo di quattro persone con due guide che uno da 3 persone con una sola guida.

A livello di insegnamento un gruppo piccolo è meglio seguito di uno grande e la guida riesce ad aiutare e ad insegnare ad ogni singola persona in base alle sue capacità e ai suoi ritmi.

Le comunicazioni sono più dirette ed immediate e normalmente non passano per intermediari del gruppo. E' vero che poche persone in un gruppo fanno alzare i costi, ma una migliore gestione del rischio, una maggiore garanzia di successo e un insegnamento più mirato e personale valgono una spesa più elevata.

## Rischi e Responsabilità in montagna

• Tutte le attività effettuate in montagna hanno dei rischi. Molti sostengono che questi rischi sono una parte fondamentale nella pratica delle discipline di montagna e che nell'alpinismo e nello sci alpinismo una delle soddisfazioni che si prova è proprio la gestione adeguata del rischio.

• Al di là di cosa si pensi, in montagna il rischio zero non esiste e pertanto tutte le attività svolte nei suoi ambienti non sono sicure al 100%, un certo livello di rischio rimane sempre presente anche con una adeguata gestione del rischio.

• La Guida Alpina gestisce il rischio. In montagna la prudenza è di rigore in quanto anche la guida, pur adottando tutte le conoscenze a sua disposizione non è in grado di dare una sicurezza al 100%. Ribadiamo che in montagna il rischio zero non esiste e la guida alpina non è immune a questo rischio. Gestire il rischio a livelli accettabili, in taluni casi, può essere molto complesso e difficile in quanto le variabili prese in considerazione possono essere tante e di difficile interpretazione.

• Il livello accettabile di rischio varia da persona a persona ed è condizionato dagli obiettivi che ci si pone. Una salita alpinistica o un raid sci alpinistico impegnativi, lunghi, in luoghi isolati pongono il livello di rischio accettabile più in alto rispetto a gite più facili e brevi.

• La Guida Alpina ha anche lui un livello di rischio che è disposto di accettare, ma, il suo livello è, di solito, molto basso, anche perchè in montagna ci lavora e l'esposizione ai rischi è praticamente giornaliera e pertanto se vuole invecchiare deve mantenere basso questo livello. Tuttavia se ritenete che il vostro livello di rischio è più basso di quello della guida è importante parlarne con lui. Analizzare insieme le situazioni e di conseguenza prendere delle decisioni.

• Come Guide Alpine se riteniamo i rischi troppo elevati adotteremo le opportune misure sino all'eventuale annullamento del corso.

• La gestione del rischio fa parte del nostro lavoro e pertanto, oltre a gestirlo direttamente, vi insegneremo ad analizzare, a gestire e a capire se il vostro livello è accettabile o meno. Allo stesso tempo riteniamo che nessuno, anche le Guide Alpine, non devono essere messe sotto pressione ad assumere dei rischi che si ritengono inaccettabili.

## Le Assicurazioni per attività fuori dalle Alpi

### LEGGERE ATTENTAMENTE

In qualità di Guide Alpine, professionisti della montagna, siamo assicurati con coperture professionali per responsabilità civile, penale. Per quanto riguarda invece le ricerche e l'intervento di soccorso su montagne extraeuropee incluso Elbrus, ogni partecipante deve stipulare una propria copertura assicurativa, meglio se include anche le spese di rimpatrio al proprio paese di origine.

Inoltre non ci sostituiamo alla responsabilità civile dei partecipanti ai viaggi.

Ad oggi le strade da noi considerate le migliori sono due.

- Una è fare un'assicurazione specifica con il CAI, ad estensione dell'iscrizione classica al Club Alpino, che include l'attività extraeuropea in funzione della durata del viaggio e della tipologia di montagna meta del viaggio. L'unico neo è che per avere la copertura autorizzata va fatta una specifica domanda alla propria sezione del Club Alpino il quale vaglierà e valuterà se autorizzare o meno il patrocinio che è fondamentale per ricevere la copertura assicurativa. Se accettata la spesa è bassa intorno agli 85.00 Euro a persona.

- L'altra possibilità, che secondo noi per quanto riguarda il Sud America, è più che sufficiente e offre oltre tutto ottimi servizi anche sull'Europa è di iscriversi alla sezione inglese del Club Alpino Austriaco che già con la sola iscrizione offre coperture praticamente in tutto il mondo purché le cime non superino i 6000 mt. Viene fatto salvo un tentativo ad un 6000 mt che risulta incluso in un programma più ampio in cui è il trekking o acclimatemento a prevalere come numero di giorni.

In entrambi i casi le coperture includono anche rimpatrio e servizi relativi a spese mediche.

Ai seguenti link potrete trovare informazioni più specifiche e come effettuare la stipula delle assicurazioni.

- Club Alpino Austriaco sezione inglese. <http://aacuk.org.uk/>

- Club Alpino Italiano procedure di assicurazione. <http://www.cai.it>

Nei programmi dettagliati invieremo anche una parte di modulistica informativa per entrambe le opportunità che, sulla base delle vostre preferenze, potrete scegliere o meno in modo del tutto autonomo.

# Info generiche

---

## I voli aerei

La nostra struttura, non essendo un'agenzia di viaggi, non si occupa dell'acquisto prenotazione dei voli ma, lascia libero ogni partecipante di acquistare il proprio volo con la compagnia che preferisce purchè gli arrivi in loco non obblighino a modifiche sul programma organizzato. Comunque al momento della prenotazione del volo sarà nostra cura metterci d'accordo con i partecipanti in modo da fissare insieme i vari orari e luoghi di appuntamento.

Usualmente il viaggio aereo viene effettuato con voli di linea in classe turistica con partenza da Milano e o da altro luogo su richiesta degli interessati. Gli appuntamenti salvo diversa indicazione avvengono direttamente in Aeroporto circa un 2 ore prima. Le compagnie aeree che volano sul Sud America sono diverse. Tutte necessitano però di almeno uno scalo intermedio prima di raggiungere la destinazione. Va ricordato che salvo diversa indicazione il carico massimo in classe turistica di bagaglio concesso è variabile da 21 a 23 kg + 7/12 kg di bagaglio a mano. Per salite alpinistiche di un certo livello può creare non pochi problemi per il fatto che il materiale ha un certo peso e pertanto è facile superare i carichi di 21 – 23 kg.

Diverse sono le compagnie che volano sul Sud America e tutte offrono buoni servizi sul viaggio. Personalmente voliamo molto con IBERIA via Madrid che ha voli più diretti sulle principali città del Sud America che fanno da base per le aree montane.

Per i paesi al di fuori del Sud America i voli seguono più o meno lo stesso sistema ma normalmente con uno o più scali in più rispetto all'America Latina ed inoltre sono normalmente necessari dei voli interni per raggiungere le cittadine alla base delle montagne previste.

Consigliamo caldamente la scelta di voli con scali di almeno 2 ore in modo tale che in aeroporto il personale di terra abbia tutto il tempo per spostare i bagagli e caricarli al posto giusto evitando così eventuali errori.

Giunti sul posto è l'agenzia locale di appoggio che ci riceve in Aeroporto e ci porta all'hotel dove è previsto il soggiorno.

Usualmente il volo avviene tutto nello stesso giorno o al massimo con arrivo il giorno successivo tenuto conto del cambio con il fuso orario.

## I Bagagli

Per il Sud America, escluso l'Aconcagua, e i paesi dell'Asia dove non dobbiamo fare lunghi trekking e soggiornare lungamente in tende consigliamo un borsone con una capacità sui 120-150 lt, stagno e con chiusure a zip, se possibile di un colore piuttosto vivace (vi spiegheremo poi il perché). Il borsone è facile da trasportare, da caricare sui veicoli, sui lama e sui muli, protegge dalla pioggia, dalla neve e dalla notevole polvere presente sulle piste locali. Può, in taluni casi di avvicinamento breve ai rifugi, essere usato come zaino per il trasporto del materiale di gruppo. Il colore vivace in quanto per esperienza personale è più visibile negli aeroporti e pertanto il personale di terra è più difficile che sbagli il suo posizionamento nei vari scali.

Negli altri paesi e all'Aconcagua, vista la necessità di dover stare molti giorni in quota con sistemazioni in tende da campo base, consigliamo l'uso di bidoni di plastica di 120 lt. E' chiaro che anche questi devono avere un carico complessivo non superiore ai 21-23 kg ma il vantaggio è che il materiale all'interno è decisamente più protetto anche e soprattutto agli urti che può subire lungo i sentieri impervi di certi luoghi dell'Asia e nel qual caso sia depositato in tende magazzino è meno accessibile a sconosciuti. Anche questi bidoni sono normalmente stagni e si trovano abbastanza facilmente da comprare presso i negozi di Agricercenter.

Nell'eventualità vi sia del bagaglio in eccedenza valuteremo insieme se vale la pena averlo con noi, e, comunque nel caso sia necessario potremo optare nello spedire questa eccedenza con un anticipo di circa

20 giorni sulla partenza del gruppo.

Il bagaglio a mano normalmente viene posizionato già nello zaino che useremo per il trekking o per le salite alpinistiche, cercando di comprimerlo bene in modo da non superare le dimensioni imposte dalle compagnie aeree. All'interno posizioneremo il materiale più fragile e quello di prima necessità incluso già dei vestiti di ricambio per escursioni di base in modo tale da non dover perdere dei giorni per aspettare che arrivino i bagagli persi/dimenticati.

Su ogni bagaglio, al di fuori di quello a mano, va posizionata una targhetta o altro riferimento con l'indirizzo di un indirizzo di recapito che normalmente è quello personale, ma, in taluni casi forniremo a voi tutti un indirizzo di riferimento per l'andata in modo tale che se il bagaglio ritarda sappiano dove fare la consegna.

## Le Comunicazioni

In tutto il Sud America le comunicazioni sono piuttosto buone e solo in alcuni luoghi veramente isolati non vi è possibilità di comunicazione. Comunque consigliamo di avere al seguito il vostro cellulare personale al quale in loco potrete acquistare una simcard locale che vi permetterà di comunicare a prezzi irrisori con l'Europa. In alcuni paesi le comunicazioni con i cellulari sono ottime anche dalle montagne e dagli itinerari di trekking e ogni anno migliorano. Un tablet o computer piccolo può aiutarvi quando siete nelle città a comunicare via skype o altro sistema con le vostre famiglie. Dove invece non abbiamo nessun tipo di comunicazione le Agenzie locali hanno con loro dei telefoni satellitari che usano in caso di emergenza. Al di fuori del Sud America sono i telefoni satellitari che fanno il servizio di comunicazione per tutte le necessità con prezzi chiaramente piuttosto alti.

## Come effettuare la prenotazione.

La prenotazione deve essere effettuata, al più tardi 30 giorni prima del periodo scelto per il viaggio:

**Ande Experience**  
**Fraz. Pallusieux 08 11010 Pré Saint Didier**  
**Aosta (Italia).**  
**Tel. +39016587001 Mob.+39 3336108056**  
**Email: info@andeexperience.com**

Comunicando:

1. Numero di persone.
2. Nome e Cognome dei partecipanti.
3. Recapito telefonico, fax e o Email
4. Livello tecnico.
5. viaggio scelto

- Per le prenotazioni successive ai termini previsti contattare l'organizzazione.
- Con la prenotazione dovrà essere versato il 30% del costo del programma.
- Se la prenotazione viene effettuata da fuori Area essa deve essere realizzata mediante bonifico bancario (Verrà comunicato il n° di conto all'atto dell'iscrizione) e poi confermata mediante invio di un email della ricevuta di pagamento avvenuto indicando il programma scelto, le date di effettuazione, il Nome e Cognome delle persone iscritte .
- Nessuna prenotazione sarà accettata prima di aver ricevuto il pagamento previsto o comunque prima del ricevimento di una ricevuta che possa convalidare che il pagamento sia stato effettuato.
- Il saldo della quota di partecipazione verrà effettuato in parte nel paese di destinazione del viaggio (quota di competenza dell'agenzia locale) e il resto entro 8 giorni dal rientro dallo stesso
- Nessun rimborso verrà riconosciuto ai partecipanti che non si presenteranno il giorno di partenza o per coloro che annullano la prenotazione con meno di 15 giorni dall'inizio del viaggio.

## **Lo Svolgimento Del viaggio**

- E' subordinato al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.
- In caso di annullamento del programma da parte nostra per il non raggiungimento del numero minimo di partecipanti vi verrà proposto entro 60 giorni un altro viaggio, oppure vi verrà comunicata la differenza di costo per effettuare lo stesso il programma.

Su ciò sarete voi a deciderete se accettare o meno.

Nel caso in cui il viaggio propostoVi non possa da voi essere effettuato è previsto il totale rimborso della eventuale quota di partecipazione già precedentemente versata.

## **Variazioni al programma previsto.**

- Nel caso in cui le condizioni, della montagna, meteorologiche, ecc, non permettano la realizzazione del programma previsto l'organizzazione svilupperà in sostituzione un programma alternativo che mantenga comunque le caratteristiche del viaggio organizzato.
- Vi ricordiamo che la Guida Alpina è responsabile dello svolgimento del programma e può per diversi motivi ( condizioni meteorologiche, nevole, di sicurezza del gruppo, ecc.) dover modificare lo svolgimento giornaliero dello stesso.
- Sarà a discrezione della Guida valutare il livello tecnico dei partecipanti, e operare di conseguenza.

## **Informazioni maggiori su Andeexperience.**

Ande Experience non è nè un Tour Operator nè una agenzia di viaggi ma bensì una piccola organizzazione di Guide Alpine che ha per obiettivo di far conoscere agli appassionati di montagna altre montagne al di fuori delle Alpi ed in particolare le Ande.

Queste Guide Alpine sono oramai dal 2002 che operano annualmente più volte all'anno in Sud America e hanno acquisito una discreta conoscenza di questi paesi, del loro modo di operare e della loro professionalità.

L'obiettivo di Ande Experience è di cercare di sfruttare al meglio tutte le possibilità presenti per il completamento del programma da parte di tutti i suoi partecipanti. Per fare ciò infatti ogni suo gruppo ha usualmente al seguito due professionisti della montagna (uno europeo e uno locale) che hanno il ruolo di seguire i partecipanti in funzione delle loro capacità e della loro preparazione fisica e di decidere di conseguenza.

Ande Experience pertanto non applica sul prezzo nessuna commissione e ogni pagamento da voi effettuato verrà opportunamente documentato con le ricevute dovute sia dalla struttura locale, sia nell'acquisto di un eventuale biglietto aereo, sia nel pagamento della Guida Europea.

# Le Guide Alpine

---

La Guida alpina non sarebbe mai esistita senza l'attenzione dei turisti per l'alpe e d'altro canto questi ultimi non avrebbero mai potuto soddisfare il loro interesse di scoperta e conquista senza il montanaro. Questo legame è alla base della nascita dell'alpinismo. Da sempre i montanari hanno frequentato le alte montagne per necessità, caccia, pascolo, ricerca di cristalli, etc, ma difficilmente l'alpinismo sarebbe entrato nella loro vita se non ci fosse stato uno sbocco professionale. Le origini della Guida Alpina sono ufficialmente datate nel 1786 con la conquista del Monte Bianco realizzata dal cristalliere di Chamonix Jacques Balmat che accompagnava il dott. Paccard. Ma documenti storici relazionano già dell'esistenza di Guide "I Marrons" nel medioevo che accompagnavano i pellegrini nella traversata del Colle del Gran San Bernardo e successivamente nel 1588 nella conquista del Rocciamegone. Fu poi a Chamonix nel 1821 e a Courmayeur nel 1850 che nacquero le prime due Società di Guide Alpine ufficialmente riconosciute da regolamenti e norme comunali. Dalle Regie Patenti alle odierne normative nazionali legge dello stato Italiano n°6 1989 ed internazionali, normativa Europea sul riconoscimento dell'UIAGM (Unione Internazionale Associazione Guide di Montagna) il mestiere di Guida alpina è cambiato seguendo le nuove tendenze ma mantenendo inalterato il suo spirito originario che consiste nell'insegnamento dell'arte dell'alpinismo, dello scialpinismo, dell'arrampicata, etc, agli appassionati di queste discipline.

## **Le norme giuridiche che regolano la professione di Guida Alpina**

La legge dello stato n°6 1989 ha fissato i nuovi parametri per l'esercizio della Professione di Guida Alpina istituendo un collegio nazionale e un albo professionale ed ufficializzando quali sono le competenze e i campi di azione della Guida Alpina identificato come:

1. È guida alpina chi svolge professionalmente, anche in modo non esclusivo e non continuativo, le seguenti attività:

- a) accompagnamento di persone in ascensioni sia su roccia che su ghiaccio o in escursioni in montagna;
- b) accompagnamento di persone in ascensioni sci – alpinistiche o in escursioni sciistiche;
- c) insegnamento delle tecniche alpinistiche e sci – alpinistiche con esclusione delle tecniche sciistiche su piste di discesa e di fondo.

2. Lo svolgimento a titolo professionale delle attività di cui al comma 1, su qualsiasi terreno e senza limiti di difficoltà e, per le escursioni sciistiche, fuori delle stazioni sciistiche attrezzate o delle piste di discesa o di fondo, e comunque laddove possa essere necessario l'uso di tecniche e di attrezzature alpinistiche, è riservato alle guide alpine abilitate all'esercizio professionale e iscritte nell'albo professionale delle guide alpine . . .

## **UIAGM – Unione Internazionale Associazione Guide di Montagna**

Nasce nel 1965 a Zermatt (Svizzera). L'associazione UIAGM, fondata dalle guide di alta montagna di Francia, Austria, Svizzera e Italia, esiste dal 1965 e raggruppa le associazioni di guide di oltre venti paesi d'Europa, Asia, America e Oceania, per un totale di circa 6.000 guide.

Scopo dello statuto dell'Unione era ed è:

- conformare le leggi nazionali sulle guide alpine offrendo una formazione professionale di tipo unitario, in modo che le guide possano esercitare la loro professione anche all'estero mediante la presentazione della tessera internazionale
- in caso di necessità mettere a disposizione una commissione arbitrale quale consigliere o mediatore in questioni controverse (tra i soci dell'Unione oppure tra soci ed altri);
- studiare insieme problemi riguardanti la professione della guida alpina;
- realizzare scambi di esperienze e favorire i rapporti amichevoli tra le guide alpine di tutte le nazioni associate.

## *Guide Alpine di elevata competenza*

Per diventare guida certificata UIAGM è richiesto un alto livello di competenza, il più elevato esistente, in quattro diverse discipline: roccia, ghiaccio, alpinismo, sci d'alta montagna. La formazione delle guide

UIAGM consente loro di lavorare su tutte le montagne, a prescindere dal fatto che siano note o sconosciute. Occorrono da 5 a 10 anni di pratica alpinistica prima di poter ottenere il diploma di guida.

Una formazione garantita a livello internazionale

La commissione tecnica dell'UIAGM è costituita da un gruppo di lavoro permanente che consente di studiare l'evoluzione delle tecniche e migliorare il livello di formazione delle guide. Questa commissione, composta da responsabili tecnici di diverse nazioni, si riunisce due volte l'anno. La formazione delle guide è di pertinenza di ogni associazione nazionale, talvolta in collaborazione con organismi didattici come scuole o università.

### *La formazione della Guida Alpina*

La Guida Alpina è un professionista le cui competenze sono state certificate. E' capace di insegnare e accompagnare con prudenza, responsabilità e autonomia nella pratica delle attività specifiche del mestiere di guida alpina (in particolare l'alpinismo, l'arrampicata, l'arrampicata sportiva, lo sci alpinismo, lo sci fuori pista, le cascate di ghiaccio, i trekking, le spedizioni in alta quota.

#### **Le sue capacità tecniche minime sono valutate da:**

- una prova di arrampicata su roccia con scarponi da alta montagna. (Diff. min. 5a);
- una prova di arrampicata su roccia in scarpette da arrampicata. (Diff. min 6b);
- una prova di progressione su ghiaccio con una piccozza, tecnica classica;
- una prova di progressione su ghiaccio con una o due piccozze, tecnica frontale;
- una prova di progressione sciistica in salita e discesa fuori pista. Questa prova non è contemplata in quegli stati in cui non vi sono attività sciistiche.

Oltre a queste discipline tecniche la guida alpina è valutata su:

- gestione del rischio, comunicazione, capacità relazionali;
- tecnica e tattica dell'insegnamento e dell'accompagnamento;
- metodologia e didattica;
- orientamento e meteorologia;
- valanghe;
- autosoccorso e soccorso organizzato in montagna, primo soccorso;
- alpinismo in alta quota;
- natura e ambiente.

#### **La formazione è suddivisa in tre blocchi articolati in:**

- un esame di ingresso al corso sulle capacità tecniche;
- la formazione e valutazione per l'acquisizione del brevetto di Aspirante Guida Alpina;
- la formazione e valutazione per l'acquisizione del brevetto definitivo di Guida Alpina.

**ANDE**experience  
Trekking, Trekking peak, Alpinismo, Sci alpinismo

www.andexperience.com  
Frazione Pallusieux 08  
11010 Pré Saint Didier  
Aosta Italy  
tel +39 0165 87001  
mob. +39 333 6108056  
info@andexperience.com

Le Guide di Ande Experience fanno parte di:

