HM HORIZON MONTAGNE

100% PURE MOUNTAIN

TREKKING

2027

TREKKING

PAG. 6

Da più di 30 anni proponiamo corsi e viaggi dalle Alpi alle montagne extraeuropee. Con Horizon Montagne puoi imparare e/o migliorare le tue conoscenze tecniche e la tua esperienza in sci alpinismo e alpinismo per poi allargare i tuoi orizzonti nei meravigliosi viaggi sulle montagne di altri continenti.

Se ti piace la montagna e vuoi salire più in alto, sciare e scalare nuove montagne, anche al di fuori delle Alpi allora unisciti ai noi e scoprirai un modo di praticare la montagna che va ben al di là della sola performance sportiva.

www.andeexperience.com - www.horizonmontagne.com - www. scuolascialpinismo.com

I Rischi e i pericoli in montagna

• Tutte le attività effettuate in montagna comportano dei rischi e dei pericoli. Molti sostengono che i rischi e i pericoli sono una parte fondamentale nella pratica delle discipline di montagna e che nello Sci Alpinismo, nell'Alpinismo e nei viaggi una delle soddisfazioni che si prova è proprio perso in consoderazione il pericolo gestire adeguatamente il 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 e ai pericoli 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 pericoli e i rischi troppo elevati adotteremo le opportune misure sino all'eventuale annulamento dell'/e uscita/e.

• La gestione del rischio e l'analisi del pericolo 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 pensano essere inaccettabili.






Come scelgo il corso - viaggio

COME PREPARARSI

E ' importante nel momento in cui si sceglie il viaggio o il corso di considerare la personale preparazione tecnica e fisica, e, naturalmente, le proprie preferenze.

Non dimenticatevi dell'altitudine, dei pernottamenti in rifugi, più o mwno custoditi, e ,per alcuni viaggi nella 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 svolgimento del programma.

Quindi tenetevi pronti e preparatevi fisicamente. Se avete ulteriori domande su quanto appena scritto non esitate a mettervi in contatto con noi. Siamo qui per aiutarvi.
In funzione del tipo di programma scelto il livello di confort può cambiare.

Per i viaggi al di fuori delle Alpi possono essere previste una o più notti in tenda e o in rifugio molto spartani. In molti paesi 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 e delle soddisfazioni che ne trarrete.

Preparazione culturale

Impregnarvi prima di partire della cultura del paese in cui vi recherete può essere di grande aiuto per meglio adattarsi e quindi 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 a cui ci appoggiamo e in alcuni rifugi non gestiti, Alpi incluse, possono presentarsi 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 o in un corso.

Quale livello fisico - tecnico

Va da sé che arrivare in forma è fondamentale se si vuole ottenere il massimo dalla vostra vacanza – ed è essenziale per il successo fissato nei nostri obiettivi. Siano essi per i Corsi e/o dei viaggi.
I 5 livelli fisici e i 6 livelli tecnici che usiamo sono stati studiati per dare un'idea delle difficoltà previste e per quanto riguarda la parte fisica di ciò che va fatto nei 2-3 mesi precedenti il vostro corso o ancor più importante per il vostro viaggio in modo da essere ben preparati prima di incominciare il programma. Non è necessario essere un atleta, ma è necessario essere in forma e in buona salute (per i nostri viaggi più impegnativi un allenamento regolare è indispensabile).

QUALE E' LA MIA PREPARAZIONE

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 e dall'allenamento di ognuno di noi.

Un viaggio è decisamente più faticoso delle Alpi. La quota, le distanze, 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 extraeuropeo 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 condividere la tenda, di dormire in un sacco a pelo su un materassino posto a terra, la cucina diversa, sono fattori che non facilitano l'adeguamento del nostro fisico a queste nuove esperienze.
Pertanto se non si hanno esperienze di viaggi l'approccio migliore è quello di scegliere un viaggio con l'idea di imparare a capire come il nostro fisico reagisce alla quota, al clima diverso, al contesto in cui dovremo operare ef fettuando salite o trekking divertenti ma tecnicamente più facili di quanto siamo abituati a fare sulle Alpi.

Per quanto riguarda la scelta di quale corso frequentare analizzate prioritariamente il vostro livello tecnico nel tabulato presente nelle pagine seguenti e poi successivamente l'allenamento fisico in quanto per quest'ultimo possiamo sempre adeguare la lunghezza delle gite. Tenete conto che i corsi hanno come obiettivi di farvi migliorare di livello tecnico e pertanto puntano molto sulla parte insegnamento e meno sulle lunghezze delle uscite, soprattutto per i livelli più bassi. come esempio il livello fisico nello sci alpinismo è più legato al tipo di neve che si incontra per la discesa per cui è importante quando si sceglie tenere bene in considerazione le proprie capacità tecniche di discesa.

Essere flessibili con i propri obiettivi e le proprie aspettative permette di godere appieno delle proprie esperienze. Siamo sicuri che al rientro del vostro corso o primo viaggio anche in alta quota concorderete con il nostro modo di pensare e di approcciare la montagna.

LA PREPARAZIONE FISICA

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 magari anche 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 tipi di esercizi 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/sciate 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 uscite in montagna – quindi la corsa su tapis roulant 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 sciare/camminare regolarmente in montagna il consiglio è comunque di fare camminate in salita con un dislivello positivo di almento 1000 mt. Non dimenticate di leggere attentamente le descrizioni dei corsi/viaggi per capire bene che cosa si realizzerà in modo da personalizzarvi al meglio il vostro allenamento fisico. Ad esempio se si punta a dei viaggi in alta quota effettuare delle salite 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 l'evoluzione tecnica abbiamo corsi 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 corso o un viaggio in montagna da lì comincia l'allenamento. La prima cosa da fare quando volete fare un corso o un viaggio 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 i viaggi le salite di acclimatamento che si dovrebbero 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.

LIVELLI TECNICI-FISICI

Queste semplici tabelle dovrebbero facilitarvi a capire meglio quale è il vostro reale livello tecnico -fisico in trekking, sci alpinismo e alpinismo. Sicuramente molti le troveranno inutili e/o incomplete, ma il nostro obiettivo è di aiutare gli appassionati a capire dove possono posizionarsi prima di effettuare la scelta del programma a cui sono interessati. Sicuramente qui manca un qualcosa che evidenzi l'esperienza personale, ma quella non può essere catalogata perché soggettiva.

Pertanto, tenete conto che la tecnica in montagna non è comunque sufficiente a garantirvi una realizzazione con prudenza delle vostre gite. Infatti vi sono un insieme di conoscenze che si acquisiscono solo con una assidua frequentazione della montagna.
I programmi che troverete abbinati ai livelli sono studiati per fare crescere tecnicamente il partecipante.
Queste sono solo alcune delle possibilità che si possono effettuare con noi. Pertanto siamo aperti a qualunque suggestione o proposta che possa soddisfare i vostri desideri. Comunque, adesso scoprite il vostro livello tecnico-fisico e buon divertimento a tutti.

LIVELLO TECNICO NEL TREKKING

LIVELLO T1
Adatto a chi ha già esperienza di trekking nelle Alpi e vuole superare i 4.000 metri su sentieri evidenti senza alcuna difficoltà tecnica. Richiede una buona forma fisica per gestire la quota. Tappe di 4-6 ore per diversi giorni consecutivi e a volte in quota. Percorsi accidentati in pietraie a volte anche bagnati da pioggia e neve
LIVELLO T2
Prevede di camminare e dormire in tenda sopra i 3.500 metri per più giorni consecutivi, superando passi montani.anche in zone impervie ed esposte. I sentieri possono essere in alcune parti non più presenti, con alcune sezioni di terreno molto accidentato e anche con eventuali attraversamenti di torrenti di montagna.
LIVELLO T3
Itinerari in alta quota anche oltre i 5000 mt con più giorni consecutici sopra i 3500 mt. Possono esservi pernottamentei in tenda in quota. I sentieri potrebbero svilupparsi su pietraie e ripide morene, attraversare tratti di ghiacciaio dove usualmente non è necessario l'uso di materiale alpinistico. E' richiesta un'adeguata forma fisica che aiuta nella fase di acclimatamento alla quota.
LIVELLO T3
E' richiesta esperienza di trekking in alta quota. Ci si muove su terreno complesso ed impervio dove potrebbe essere necessario, con certe condizioni, l'uso di piccozza, ramponi e corda. Si effettueranno anche salite oltre i 6000 mt di carattere non alpinistico. Una conoscenza di nozioni di alpinismo potrebbe essere richiesta.

LIVELLO TECNICO IN SCI ALPINISMO

PRINCIPIANTI
Scii con tranquillità su piste rosse a sci paralleli, con qualunque tipo di neve, scendi in slittamento e con curve a spazzaneve su brevi pendii ripidi (30-50 mt) delle piste nere. Scii senza problemi, con calma, per 5 ore di fila.
LIVELLO 1
Scendi con tranquillità, senza stile, con calma, a velocità controllata, con qualunque tipo di neve, su piste nere anche con qualche gobba. Hai sciato tratti di fuori pista vicino alle pistefacendo curve. Scii per l'intera giornata (7 ore), con calma, senza stancarti. Hai già provato a fare dello sci alpinismo lungo le piste di sci ed è possibile che hai effettuato una o più gite sci alpinistiche di difficoltà F con un dislivello in salita di 300/500 mt.
LIVELLO 2
Scendi con tranquillità, senza stile, a velocità controllata, con qualunque tipo di neve, in fuori pista. hai fatto gite sci alpinistiche di 500/700 mt di dislivello in salita di difficoltà MS, per una durata complessiva tra salita e discesa di 6/7ore di cui alcune sono di 2 o più giorni consecutivi con base in rifugio.
LIVELLO 3
Scii con tranquillità fuori pista con qualunque tipo di neve, su pendii che presentano tratti ripidi a 30°- 35° gradi di pendenza. Effettui con bella neve curve consecutive e su nevi brutte curve seguite dal diagonale. Fai gite sci alpinistiche di difficoltà MS e alcune BS con dislivelli tra i 700/900 mt di cui alcune sono di più giorni. Hai provato piccozza e ramponi lungo facili itinerari alpinistici con brevi passaggi rocciosi di I°.
LIVELLO 4
Scii con tranquillità fuori pista anche su ghiacciaio, con qualunque tipo di neve, su pendii ripidi con pendenza costante di 30°- 35° gradi e per alcuni tratti di 50/70 mt oltre i 35° gradi di pendenza. Effettui con bella neve serpentine regolari e su nevi brutte esegui tranquillamente curve. Fai gite sci alpinistiche di difficoltà MSA con dislivelli tra i 9000/1200 mt anche per diversi giorni di fila. Sai muoverti su gite sci alpinistiche con piccozza e ramponi in cordata su neve e ghiaccio per alcuni tratti di 50/70 mt a 40°/45° gradi di pendenza e di passaggi rocciosi di I°-II° grado con i ramponi calzati sugli scarponi da sci alpinismo.
LIVELLO 5
Sei uno sciatore di alto livello abituato a sciare su qualunque tipo di neve anche su pendeii molto ripidi oltre i 35° gradi di pendenza e, per tratti di 30/50 mt, su pendenze oltre i 40° gradi. Effettui normalmente gite di sci alpinismo di difficoltà MSA e qualche BSA con dislivelli anche oltre i 1500 mt; hai già effettuato raid sci alpinistici dove hai usato piccozza e ramponi lungo pendii e canali di neve e ghiaccio con brevi tratti al massimo di 20 mt sino a 45° gradi di pendenza e su roccia di II° grado anche per tratti lunghi 100 mt con i ramponi calzati sulle scarpe da sci alpinismo. Fai periodicamente gite di 2 o più giorni.

LIVELLO TECNICO IN ALPINISMO

PRINCIPIANTI.
Principiante. Sei un'escursionista che fa camminate sino a 6/8 ore di cammino, anche su sentieri esposti di media montagna (2000-2800 mt di altitudine) e in taluni casi su pietraie nevai e brevi morene, Potresti aver già usato i ramponi per brevi tratti su nevai.
LIVELLO 1.
Sei in grado di camminare con i ramponi su ghiacciaio con pendenze di 20°-25° e arrampichi su roccia, anche vie ferrate, in salita e discesa su difficoltà di I° con passaggio di II° grado su pareti con uno sviluppo massimo di 20/25 mt di altezza non verticali. In alta montagna hai già fatto alcune facili cime dove è richiesto su ghiaccio l'appoggio della piccozza e su roccia, per tratti di 10-15 mt, l'appoggio delle mani per mantenere l'equilibrio
LIVELLO 2.
Sei in grado di muoverti con disinvoltura con i ramponi e piccozza su ghiacciai semplici e pendii/canali (15/20mt) di neve e ghiaccio con pendenze massime di 45°/50° usando una e due piccozze. Su roccia con i ramponi calzati ti muovi sul I°II° grado e in alta montagna effettui salite di difficoltà F/PD dovo l'uso delle mani è prioritario per la riuscita della salita. In roccia pura arrampichi da secondo di cordata sul 4°grado anche su vie di 2 lunghezze di corda (100 mt di sviluppo) con brevi tratti verticali (3/4 mt) e le riscendi in corda doppia.
LIVELLO 3.
Effettui con tranquillità salite e discese di pendii/canali di neve e ghiaccio con pendenze regolari di 45°/50°anche per lunghi tratti (100 mt o più) e su misto (ghiaccio e roccia insieme) arrampichi con i ramponi sino al III°+ grado . In alta montagna effettui salite di difficoltà PD con brevi tratti di AD anche su creste esposte. In roccia pura arrampichi senza problemi da secondo di cordatta sul 4° grado e incominci su qualche passo di 5° grado anche su vie di 200-250 mt di dislivello.
LIVELLO 4.
Ti muovi con disinvoltura e sicurezza in salita e in discesa su pendii/canali di neve e ghiaccio a 60°- 70° per brevi tratti con 1 e 2 piccozze, arrampichi tranquillamente su roccia con i ramponi sul IV° grado. La progressione "in conserva" (in contemporanea di tutti i membri della cordata) sul I°-II° grado su roccia con i ramponi, sulle creste, pendii, canali, di neve e ghiaccio a 40°gradi di pendenza è usuale. In alta montagna effettui salite di difficoltà AD e alcune brevi di difficoltà D. In roccia pura arrampichi normalmente da secondo di cordata sul 5° grado e con brevi tratti più impegnativi lungo vie di più lunghezze (200-250 mt) anche in alta montagna con lo zaino sulle spalle.
LIVELLO 5.
Sei un alpinista che effettua con tranquillità salite in alta montagna di ghiaccio e misto di difficoltà D/D+, TD- anche con un notevole sviluppo oltre 500 mt di dislivello e di una durata complessiva che può andare oltre le 10 ore e dove la progressione in conserva della cordata è usata in modo prioritario. Su ghiaccio ti muovi su pendenze con tratti sino a 80° gradi. In roccia pura arrampichi con tranquillità da secondo di cordata anche in alta montagna su vie con oltre 300 mt di dislivello con lunghezze continue di difficoltà sul 5c e passaggi più impegnativi di 6a o poco più, anche con lo zaino sulle spalle, e di una durata complessiva oltre le 7/8 ore.

LIVELLO FISICO PER LO SCI ALPINISMO, L'ALPINISMO E IL TREKKING

LIVELLO 1
Fai regolarmente dell'attività fisica 1-2 volte a settimana (palestra, jogging, camminate, bicicletta, ecc).
Sugli sci. Scii tutto il giorno con solo una pausa per il pranzo ma se fai sci fuori pista alla sera sei troppo stanco per sciare il giorno dopo.
LIVELLO 2
Ti alleni regolarmente 2-3 volte a settimana (corri circa 1-1.30 ore a seduta o nei fine settimana fai camminate in montagna di 4/5 ore. In bicicletta fai 40-50 km o in mountain bike fai 2/3 ore senza essere troppo stanco.
Sugli sci. Scii fuori pista tutto il giorno oppure fai 2 ore di sci alpinismo senza essere troppo stanco a fine giornata. Riesci a continuare a fare sci o sci alpinismo per altri 2/3 giorni consecutivi prima di riposare.
LIVELLO 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.
LIVELLO 4
Fai 3-4 sessioni di allenamento a settimana. Sei uno sportivo di alto livello. Fai delle sedute giornaliere in bici anche di più di 80 km e a piedi piu di 20 km . Sei un camminatore che predilige le lunghe distanze ad un livello di camminata sostenuto e senza stancarti troppo. Lo puoi fare per più giorni di fila.
Sugli sci. Fai anche 400 mt di dislivello all'ora o 4/6 ore di sci alpinismo facendo 1000-1400 mt di salita per più giorni consecutivi.
LIVELLO 5
Fai sport a livello agonistico allenandoti 5-6 volte a settimana. non hai nessun problema a fare più di 100 km di bici al giorno o una maratona di più di 3 ore.
Sugli sci. Fai regolarmente sci alpinismo con dislivelli di oltre 400 mt ora per 1400 mt di dislivello al giorno per più giorni consecutivi. A questo livello sei un atleta che conosceve bene le proprie capacità fisico sportive ma per favore non trascurare l'aspetto tecnico e di esperienza in alta montagna che sono fondamentali per la pratica dello sci alpinismo di alta montagna.

I VIAGGI

SCOPRIRE, IMMERGERSI, VIVERE, NUOVE ESPERIENZE E NUOVE CULTURE

Horizon Montagne con tutte le sue discipline include alcuni tra i viaggi di alpinismo, sci alpinismo e trekking più conosciuti e belli al mondo che vi permetteranno di applicare gli insegnamenti avuti durante i corsi in queste meravigliose nuove esperienze di montagna

GUIDA PRIVATA NEI VIAGGI

Tutto l'anno realizziamo viaggi su misura.
Per cui se siete un gruppo di amici che avete in mente un viaggio specifico, siamo a disposizione per analizzarne con voi la fattibilità ed i costi.

I VIAGGI DI TREKKING

SALVO INDICAZIONI DIVERSE TUTTI I NOSTRI VIAGGI SONO SEGUITI DA 2 GUIDE ALPINE

Una Guida Alpina UIAGM EUROPEA e una Guida Alpina locale prioritariamente UIAGM

VIAGGI DI TREKKING LIVELLO T1

Dai trekking classici alpini passiamo a trekking, al di fuori dell'Europa, che ci portano a salire di altitudine. L'obiettivo è imparare tutto ciò che serve per abituare il corpo all'alta quota al fine di godere appieno nel futuro di trekking in ambienti più severi e complessi sia sotto l'aspetto psico-fisico che in ambito tecnico.

TREKKING IN GEORGIA

GRUPPI	MIN 8 PERSONE
DURATA	10 GIORNI
LOCATION	GEORGIA
PERIODO	LUGLIO - AGOSTO
COSTO	€ 2000 A PERSONA
LIV FISICO	1
QUOTA MAX	≈ 3000 M

Trekking in Georgia nella magnifica Regione di Svaneti. Visiteremo e soggiorneremo presso alcuni gioielli medievali incastonati nel magnifico scenario dei Monti del Caucaso. A piedi raggiungeremo i ghiacciai percorrendo sentieri che si snodano tra fitti boschi, cascate e foreste. Un trekking consigliato a camminatori allenati che desiderano scoprire nuove culture e fantastici scenari di montagna.

TOUBKAL - ALTO ATLANTE

GRUPPI	MIN 8 PERSONE
DURATA	10 GIORNI
LOCATION	MAROCCO
PERIODO	GIUGNO - SETTEMBRE
COSTO	€ 1225 A PERSONA
LIV FISICO	1
QUOTA MAX	4167 M

Sandakphu incarna l'imponenza elementale selvaggia delle nevi. La natura qui è al suo meglio incontaminato, e la vista in cima vale tutte le difficoltà sopportate lungo la strada. Chiamato il paradiso dei trekker, il picco di Sandakphu è un punto di osservazione privilegiato da dove si possono vedere quattro delle cinque cime più alte del mondo: Everest, Kanchenjunga, Makalu e Lhotse in un arco continuo innevato.

AK SUU TRAVERSE

GRUPPI	MIN 8 PERSONE
DURATA	13 GIORNI
LOCATION	KYRGYZSTAN
PERIODO	GIUGNO - AGOSTO
COSTO	€ 2900 A PERSONA
LIV FISICO	1
QUOTA MAX	3860 M

Meravigliose escursioni nel cuore della Cordillera Blanca. Luoghi incantevoli con panorami mozzafiato. Percorsi non eccessivamente lunghi ma posti in quota per cui richiedono un certo acclimatamento che faremo in modo regolare e progressivo sul posto. Alcune escursioni sono tecnicamente più impegnative e diventano una prima introduzione per i trekking di livello T2

LE DATE DEI TREKKING a pagina 73











VIAGGI DI TREKKING LIVELLO T2

In questo livello i trekking si allungano e dal pernotto in Hotel - Lodge incominciamo le prime esperienze in tenda. Altro aspetto è l'incremento di quota media salendo oltre i 4500 mt. L'allenamento più specifico diventa importante anche per aiutare ad abituare il corpo alla quota

KAZNOK PASS TREKKING

GRUPPI	MIN 8 PERSONE
DURATA	10 GIORNI
LOCATION	TAJIKISTAN
PERIODO	LUGLIO - AGOSTO
COSTO	€ 2000 A PERSONA
LIV FISICO	2
QUOTA MAX	4040 M

Questo trekking guidato di 10 giorni offre un'immersione totale nella catena montuosa del Fann in Tagikistan, combinando spettacolari paesaggi alpini con incontri culturali in remoti villaggi di montagna.

LANGTANG TREK

GRUPPI	MIN 8 PERSONE
DURATA	10 GIORNI
LOCATION	NEPAL
PERIODO	OTTOBRE - NOVEMBRE
COSTO	€ 1700 A PERSONA
LIV FISICO	2
QUOTA MAX	4610 M

Il trekking del passo Gosaikunda Lauribina è uno dei trekking brevi più belli del Nepal, che combina i laghi sacri di Gosaikunda con la ricca regione culturale di Helambu. Questo trekking si snoda per circa 70-80 km di sentieri panoramici, offrendo un mix perfetto di bellezze naturali, paesaggi himalayani ed esperienze culturali.

I VULCANI DEL GUATEMALA

GRUPPI	MIN 8 PERSONE
DURATA	15 GIORNI
LOCATION	GUATEMALA
PERIODO	OTTOBRE - DICEMBRE
COSTO	€ 3000 A PERSONA
LIV FISICO	2
QUOTA MAX	4219 M

A ovest di Città del Guatemala, l'altopiano è delimitato a sud da una serie di imponenti cime vulcaniche. Ricca di cultura Maya e baciata da un clima meraviglioso, questa pittoresca regione è il fulcro della nostra straordinaria vacanza di trekking sui vulcani.

LE DATE DEI TREKKING a pagina 20







VIAGGI DI TREKKING LIVELLO T3

In questo livello i trekking si allungano, si alzano di quota ed in taluni casi prevedono un pernotto di più giorni in tenda. L'incremento netto di quota è l'elemento fondamentale di questo livello per cui un adeguato allenamento ed acclimatamento sono imprescindibili. In aggiunta un po' più di spirito di adattamento aiuta ia godere al meglio queste stupende ed indimenticabili esperienze

EVEREST B. C. - TWO PASSES

GRUPPI	MIN 8 PERSONE
DURATA	18 GIORNI
LOCATION	NEPAL
PERIODO	OTTOBRE - NOVEMBRE
COSTO	€ 2875 A PERSONA
LIV FISICO	3
QUOTA MAX	5545 M

La bellezza incontaminata della montagna più alta del mondo, l' Everest, e la ricerca dell'avventura caratterizzano questo trekking dei due passi. Raggiungere il campo base dell'Everest è il sogno di molte persone in tutto il mondo, ma in questo trekking esteso non vi perderete gli altri principali punti panoramici della regione dell'Everest.

AUSANGATE TREK

GRUPPI	MIN 8 PERSONE
DURATA	12 GIORNI
LOCATION	PERU'
PERIODO	GIUGNO - AGOSTO
COSTO	€ 3000 A PERSONA
LIV FISICO	3
QUOTA MAX	5130 M

il Parco Nazionale dell' Ausangate è una delle aree selvagge più belle e remote del mondo. È il punto di partenza ideale per un'entusiasmante immersione nella bellezza naturale, nella cultura e nell'avventura del Sud America che abbinata alla visita di Macchu Picchu renderà questo viaggio unico.

NARPHU VALLEY TREKKING

GRUPPI	MIN 8 PERSONE
DURATA	21 GIORNI
LOCATION	NEPAL
PERIODO	OTTOBRE - DICEMBRE
COSTO	€ 2850 A PERSONA
LIV FISICO	3
QUOTA MAX	5416 M

Questo straordinario trekking himalayano vi condurrà attraverso valli remote, antichi villaggi di influenza tibetana, passi di alta montagna e paesaggi alpini mozzafiato, offrendo un'autentica esperienza di trekking ricca di cultura, storia e avventura.

LAMAYURU - HEMIS TREKKING

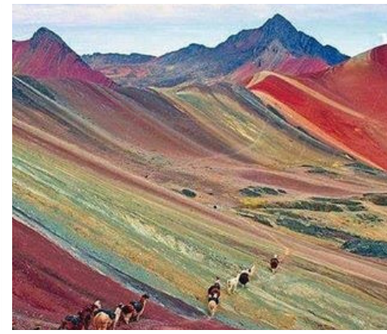
GRUPPI	MIN 8 PERSONE
DURATA	14 GIORNI
LOCATION	INDIA - LADAK
PERIODO	LUGLIO - AGOSTO
COSTO	€ 2850 A PERSONA
LIV FISICO	3
QUOTA MAX	5260 M

Trekking che punta alla scoperta della cultura Buddista e delle sue bellezze. Infatti si concentra principalmente su monasteri, monaci, villaggi lungo un percorso a tratti impervio che attravereso passi in alta quota ci porterà ad impregnarci di un modo di vivere semplice e per certi versi ancestrale.

LE DATE DEI TREKKING a pagina 20











VIAGGI DI TREKKING LIVELLO T4

Trekking e Cime in alta quota. Il livello tecnico è alto al limite dell'alpinismo. Un corso di alpinismo per principianti, per avere due nozioni tecniche, può tornare utile, in questi trekking e salite a cime in alta quota.

CAMPO BASE K2

GRUPPI	MIN 8 PERSONE
DURATA	20 GIORNI
LOCATION	PAKISTAN
PERIODO	LUGLIO - AGOSTO
COSTO	€ 3400 A PERSONA
LIV FISICO	3
QUOTA MAX	5650 M

L'eccezionale trekking al campo base del K2 offre un assaggio della cultura locale pakistana, una visita agli straordinari ghiacciai Concordia, Baltoro e Godwin-Austen e al campo base del Broad Peak nella catena montuosa del Karakoram. Esploreremo la vita locale, vivremo la cultura pakistana e ammireremo i paesaggi aspri del Parco Nazionale del Karakoram centrale lungo l'aspro percorso verso il campo base del K2.

DHAULAGIRI CIRCUIT

GRUPPI	MIN 8 PERSONE
DURATA	19 GIORNI
LOCATION	NEPAL
PERIODO	APRILE - NOVEMBRE
COSTO	€ 3350 A PERSONA
LIV FISICO	3
QUOTA MAX	5360 M

Tra gli innumerevoli percorsi di trekking in Nepal , Dhaulagiri Circuit Trek attraverso il colle dei Francesi è uno dei trekking più impegnativi situati nella regione dell'Annapurna che porta i trekker alla base della settima montagna più alta del mondo, il Dhaulagiri (8167 m). Dhaulagiri Circuit Trek si sviluppa attraverso pendii innevati, ghiacciai e morene. Durante tutto il viaggio, il percorso di trekking offre la splendida vista del maestoso massiccio del Dhaulagiri insieme ad altre cime che superano i 7000 m.

VOLCAN CHACHANI - MISTI

GRUPPI	MIN 8 PERSONE
DURATA	14 GIORNI
LOCATION	PERU'
PERIODO	LUGLIO - AGOSTO
COSTO	€ 2600 A PERSONA
LIV FISICO	1
QUOTA MAX	6075 M

Dai trekking alle cime in alta quota. Ascensioni non a carattere alpinistico in quanto per la loro posizione, in normali condizioni, non richiedono l'uso di materiale alpinistico ma bensì un adeguato allenamento e acclimatamento. Un primo passo, per chi interessato, verso l'alpinismo.

LE DATE DEI TREKKING a pagina 20

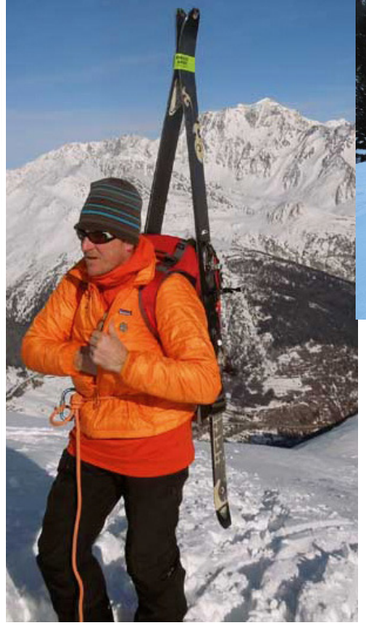
















MA CHI SIAMO ?

CHI SIAMO

Horizon Montagne Alpinismo, Horizon Montagne Sci Alpinismo, Ande Experience sono i vari rami da cui proponiamo i nostri programmi. Non siamo un'agenzia di viaggi ma Guide Alpine con la voglia di trasmettere la nostra passione a 360° per la montagna. Abbiamo deciso di suddividere le discipline trattate per renderle più facilmente accessibili e leggibili ai nostri amici. La nostra volontà è di insegnare a gioire della montagna. Infatti l'obiettivo dei nostri corsi e dei viaggi è la didattica, finalizzata all'acquisizione delle tecniche corrette per la pratica delle varie discipline che si possono praticare su tutte le montagne del mondo. Nei corsi ci proponiamo di preparare il partecipante ai livelli via via più alti che permettono di effettuare sia gite che viaggi sempre più interessanti. Quindi, i nostri corsi includono sempre gite in cui l'insegnamento avviene proprio mettendolo immediatamente in partaica. Realizzeremo così immediatamente una formazione concreta ed immediata. I professionisti impegnati, tutte Guide Alpine UIAGM, appartenenti alla Società Guide Alpine Courmayeur, vi seguiranno nella progressione in modo graduale e adeguato alla vostra sensibilità e ai vostri interessi. Venite a scoprire un' Alta Montagna ricca di divertimento e passione con dei professionisti che saranno in primo luogo degli amici

EDY GRANGE
GUIDA ALPINA COORDINATORE

Ideatore e coordinatore del tutto. Nato nel 1966, Aspirante Guida Alpina dal 1986 e Guida Alpina dal 1989. Nel 1988 entra a far parte della Società delle Guide Alpine di Courmayeur che, fondata nel 1850 è la prima società di guide fondata in Italia e seconda al mondo, dal 1995 al 2001, in seno alla stessa società, copre il ruolo di Capo Guida con funzione principale di coordinamento del lavoro, promozione e vendita del prodotto montagna. Dal 1986 al 2016 opera nel Soccorso Alpino Valdostano come tecnico di elisoccorso per i soccorsi in montagna. Dal 2000 al 2016 è Istruttore Regionale di Soccorso Alpino. Tutt'oggi è rilevatore nivologico AINEVA per l'ufficio valanghe della Regione Autonoma Valle d'Aosta e consulente tecnico per il Tribunale di Aosta inmerito agli incidenti in montagna. La sua attività spazia durante tutto l'arco dell'anno sulle diverse discipline realizzabili in montagna (alpinismo, arrampicata, sci fuori pista, sci alpinismo, racchette da neve, etc). In questi 30 anni di attività ha realizzato con i suoi clienti alcuni dei grandi itinerari classici di alpinismo, di misto, di ghiaccio e di roccia, e di sci alpinismo delle Alpi.
Dal 2002 ha iniziato l'attività extraeuropea che lo ha portato con i propri clienti a visitare e salire, prima, le montagne del Sud America (Aconcagua in Argentina, Cordigliera Blanca in Perù, Trekking nelle Torri del Paine in Cile e del Fitz Roy in Argentina, cordigliera Real in Bolivia, i vulcani dell' Ecuador) e, dopo, a partire dal 2014 L'Asia con l'Elbrus, lo Stok Kangri in India e le montagne dell'Altai Bogt in Mongolia. Grande appassionato delle montagne extraeuropee continua annualmente a percorrerle con clienti-amici facendo loro scoprire delle montagne nuove dove esprimere la voglia di alpinismo.

GUIDE ALPINE COLLABORATORI

Sono diverse Guide Alpine della Società Guide Alpine di Courmayeur che è la prima Società di Guide Alpine costituitasi in Italia e la seconda al mondo, è stata una delle prime strutture a promuovere e far conoscere la montagna ed in particolare l'alpinismo.
Infatti, nel 1850, i precursori di un mestiere così nobile, si riunirono in società con lo scopo di concretizzare, mediante una struttura fissa e prestigiosa, un mestiere che era diventato il perno del turismo montano. Molte sono le Guide che da allora ad oggi hanno portato in alto il nome della Società e di Courmayeur, alcune più famose altre forse meno, ma tutte spinte dallo stesso desiderio di trasmettere la passione per la montagna ad altri fruitori dell'alpe.
Da Emile Rey, Arturo Ottoz, i fratelli Ollier, Bonatti, Zappelli, è stato tracciato un percorso, una via come quelle che generalmente si "aprono" in montagna, che ha permesso alle successive generazioni di continuare a trasmettere la passione per la montagna.

Società Guide Alpine Courmayeur 1850

CHI E' LA GUIDA ALPINA

La Guida alpina non sarebbe mai esistito 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 Rocciamelone. 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.

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 rigurdanti la professione della guida alpina;
– realizzare scambi di esperienze e favorire i rapporti amichevoli tra le guide alpine di tutte le nazioni associate.

LE NORME
CHE REGOLANO LA PROFESSIONE

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, e riservato alle guide alpine abilitate all'esercizio professionale e iscritte nell'albo professionale delle guide alpine . . .

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.

INFORMAZIONI IMPORTANTI.

COME PRENOTARE

La prenotazione va effettuta eclusivamente via mail a **info@horizonmontagne.com** oppure a **info@andeexperience.com**, per maggiori info in merito alla stessa invece contattate il **333 6108056**. In una prima fase della prenotazione non richiediamo nessun anticipo. Questi sarà richiesto al momento della conferma della realizzazione del programma e varierà in funzione se trattasi di corso o di viaggio. Questa differenza è dovuta al fatto che per i viaggi le agenzie di appoggio locali in svariati casi chiedono in anticipo la quota intera di loro spettanza. Per quanto riguarda invece le Guide Alpine sarà nostra cura inviarvi le indicazioni entro e non oltre il quale effettuare il saldo. A ricevimento dell'acconto riceverete una mail che confermerà la vostra definitiva iscrizione al programma e come allegato tutte le ulteriori informazioni specifiche sul programma prenotato.

I COSTI

I costi per ogni programma sono così specificati:
- Per i corsi è stato indicato ciò che è incluso e ciò che è escluso. Per alcune voci di esclusione quali il soggiorno vi possiamo aiutare nella ricerca in loco in funzione delle vostre preferenze. Comunque maggiori info specifichevi verranno comunicate all'atto della conferma di prenotazione avvenuta.
- Per i viaggi invece nessuna indicazione specifica è stata data in quanto ogni agenzia locale include e esclude servizi vari in funzione della tipologia del programma. Per cui per essere più precisi invieremo all'atto della richiesta di maggiori info di un viaggio un programma dettagliato con tutte le indicazioni in merito.

Per quanto riguarda i viaggi sicuramente vi possiamo già comunicare che non sono inclusi i voli aerei in quanto ad oggi i prezzi sono molto variabili e ogni partecipante può fare le sue scelte mediante innumerevoli strutture che offrono questo servizio.
Unica indicazione è che nel momento della scelta cercheremo comunque, sempre che tutti i partecipanti siano d'accordo, di proporvi di prendere tutti lo stesso volo al fine di partire e rientrare tutti insieme.

INCLUSO - NON INCLUSO

In ogni informazione dettagliata che riceverete saranno specificati i servi inclusi e esclusi nel prezzo. Comunque per ogni dubbio ci potrete contatatre via mail a **info@horizonmontagne.com** oppure a **info@andeexperience.com** oppure al telefono **333 6108056.**

CONDIZIONI DI PRENOTAZIONE

Tutte le prenotazioni sono soggette alle nostre Condizioni di prenotazione complete. Una copia di queste la riceverete via email o via posta su richiesta. Con la tua prenotazione, confermi di accettare le nostre Condizioni di prenotazione complete che dovresti leggere.

Il tuo accordo/contratto sarà stipulato:
- Per la parte servizi direttamente con l'Agenzia locale di riferimento, oppure dove non vi è l'appoggio ad una agenzia direttamente con ogni singolo servizio concordato sul posto;
- Per il biglietto Aereo direttamente con la struttura con la quale è stata effettuta la prenotazione del volo.
- Per la prestazione della Guida alpina direttamente con la Guida alpina insieme alla quale effettuerete il viaggio

Le nostre Condizioni di prenotazione complete:
- NON prevedono il RIMBORSO in caso di ANNULLIATE la prenotazione o NON PAGHIATE la prenotazione alla scadenza. Pertanto vi consigliamo di effettuare un'assicurazione annullamento personale riguardante il rimborso spese in caso dobbiate annullare il viaggio o il corso.
- Includono anche limitazioni ed esclusioni della nostra responsabilità nei vostri confronti.

Non essendo NOI un Agenzia di Viaggi nessun programma prevede per Quanto Ci Riguarda un ricarico in percentuale per l'organizzazione. Ecco perchè ogni servizio viene anticipato e saldato direttamente con chi prestarà il servizio previsto in programma

COME PAGARE

Le modalità di pagamento vi verranno comunicate di volta in volta in quanto possono essere diverse da corso a corso e da viaggio a viaggio in funzione dei servizi abbinati alla realizzazione del programma che avete prenotato.
Invece i saldi dei costi dei servizi dei viaggi e dei corsi dovranno essere saldati ad ogni prestatore di servizio sulla base di quanto da ognuno di loro indicato.
Per quanto riguarda invece le Guide Alpine sarà nostra cura inviarvi le indicazioni entro e non oltre il quale effettuare il saldo.

DOCUMENTI ESSENZIALI

All'atto della conferma, da parte nostra, dell'avvenuta prenotazione vi verranno inviati dei documenti per completare l'amministrazione essenziale relativa al viaggio o corso, come un questionario sul livello tecnico, un modulo medico, un modulo sull'assicurazione e un modulo per eventuali attrezzature da noleggiare. Per i viaggi, tenete presente che il livello tecnico e le dichiarazioni mediche devono essere completate entro 10 giorni dalla nostra conferma di prenotazione avvenuta e non oltre la data di pagamento del saldo ai vari prestatori dei servizi. Se i moduli ci arrivano in ritardo e siete obbligati ad annullare, per qualsiasi motivo, NESSUN rimborso vi sarà dovuto. Ecco perchè consigliamo vivamente di effettuare un'assicurazione personale riguardante il rimborso spese in caso dobbiate annullare il viaggio o il corso.

ASSICURAZIONE SOCCORSO

Sebbene si cerchi di fare l'impossibile per evitare qualunque tipo di incidente, anche il più banale, le montagne sono comunque un ambiente pericoloso, dove anche incidenti minori come malattie o distorsioni della caviglia possono comportare la necessità di costose evacuazioni in elicottero o cure mediche.

- Per questo OGNI CORSISTA e/o PARTECIPANTE AD UN VIAGGIO è OBBLIGATO AD AVERE una COPERTURA ASSICURATIVA MONTAGNA che copra la **ricerca, il recupero, il soccorso, la degenza, le cure in ospedale e il rimpatrio**. I dettagli dell'assicurazione devono esserci comunicati assieme ai "documenti essenziali" al fine di poterla attivare in caso di necessità.
- Consigliamo vivamente di effettuare un'assicurazione annullamento personale riguardante il rimborso spese in caso dobbiate annullare il viaggio o il corso.
- Consigliamo inoltre una copertura personale sulla responsabilità civile per la pratica delle discipline di montagna senza limite di stato e altitudine.

La Guida infatti non si sostituisce alla responsabilità civile di ogni partecipante. E in qualità di professionista la sua responsabilità civile e penale nei confronti del corsista e/o viaggiatore termina nel momento in cui la persona viene presa in carico dai soccorritori.

Si consiglia vivamente di acquistare l'assicurazione immediatamente al momento della prenotazione del corso/viaggio, piuttosto che all'ultimo minuto, poiché le coperture sono valide solo dalla data di stipula della polizza.

PREPARAZIONE FISICA

Per ottenere il massimo dal vostro viaggio, dovrete essere in forma e in salute. Non è necessario essere un atleta, ma è importante un buon livello di forma fisica generale. Per aiutarvi sull'allenamento necessario potete già controllare per ogni corso/viaggio il Livello Fisico richiesto che trovate nel presente opuscolo a pag 5. Riceverete, poi, nelle info specifiche ad ogni corso/viaggio eventuali ulteriori indicazioni in merito alla preparazione necessaria per la realizzazione del corso/viaggio.

EQUIPAGGIAMENTO

All'atto della conferma della prenotazione riceverai una comunicazione specifica sull'equipaggiamento personale necessario per ogni corso/viaggio. Rimaniamo comunque a disposizione per ulteriori chiarimenti in merito anche per aiutarti negli eventuali acquisti che si possano rendere necessari per avere l'equipaggiamento completo. Ricordiamo inoltre che per i corsi scoperta e primi passi metteremo a disposizione del materiale tecnico (imbrago, ramponi, piccozza, ARTVA, pala, sonda) in modo da trovare , poi, in base ai vostri interessi il materiale tecnico personale più adatto. ulteriore materiale tecnico potrà comunque essere noleggiato presso i vari negozi specializzati.

ACCLIMATAMENTO ALTA QUOTA

Per alcuni viaggi sarà necessario partire con un buon acclimatameto effettuato in precedenza sui 4000 m delle Alpi. Ora non abbiamo previsto, tranne che per il viaggio all'Elbrus, nulla di incluso nei prezzi dei viaggi stessi. Per cui per ogni viaggio in quota vi invieremo delle indicazioni su come acclimatarsi qui sulle Alpi e al fine che vi prepariate anche per questo aspetto non da poco.
In caso invece preferiate farlo con noi ci potete contattare e vi studieremo uno o due weekend con salite in quota al fine di realizzare un acclimatamento sufficiente per partire in viaggio. Questo sarà un costo extra per cui tenetene conto per il viaggio complessivo.

DIMENSIONI GRUPPI

Gruppi piccoli = Efficacia, Snellezza, Omogeneità e migliore Gestione del Rischio.
Nei nostri gruppi il numero di persone è basso e non va oltre le 8 unità gni Guida alpina nei programmi più facili. La media nei viaggi proposti è di 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 sua 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

SOGGIORNI NEI VIAGGI

Il nostro soggiorno viene organizzato e prenotato direttamente dalle nostre Guide Europee o Sud Americane in funzione del tipo di programma che si realizzerà. Parti del soggiorno sono in Hotel e altre in tenda o rifugio in funzione del tipo di viaggio scelto. L'obiettivo che ci siamo posti è comuncue quello della comodità in modo da trovarci nelle migliori condizioni fisiche per portare a termine quanto ci siamo prefissati di fare.

Gli hotel.
Gli hotel previsti nei nostri viaggi non sono dei cinque stelle lusso, salvo richiesta specifica, ma rimaniamo su un livello di qualità dove comunque gli aspetti fondamentali sono la pulizia, una buona e pulita cucina, un ambiente famigliare e disponibile e una ottima sicurezza. E' chiaro che poi le qualità vanno rapportate ai luoghi in cui ci si trova. Normalmente salvo casi eccezionali sono tutti dotati dei più moderni servizi di contatto, wifi, skype, centro internet nell'hotel, etc. Usualmente le prenotazioni sono fissate in camera doppia, salvo specifica richiesta dei partecipanti che prediligono la camera singola. Tutte le camere nei limiti del possibile sono dotate di bagno privato e nel prezzo normalmente è inclusa la prima colazione che può essere a buffet o comunque di tipo americano. Gli hotel previsti come base per tutto il viaggio hanno poi degli specifici locali deposito in cui possiamo lasciare il bagaglio di riserva e cosa più importante sono isolati dall' esterno mediante portoni a chiusura centralizzata oppure con la presenza di un servizio di sicurezza 24 ore su 24 in modo da evitare l'ingresso di intrusi nell'hotel.

I lodge o case famiglia.
In alcuni viaggi potremmo essere portati a dormire per alcune notti in case famiglia o lodge. Ora in queste strutture i servizi possono non essere di elevate qualità nel senso che i bagni potrebbero essere comuni e il pernottamento in cameroni con più posti letto sitemati comunque su letti tipo le vecchie reti presenti nelle case dei nostri nonni – bisnonni. Le strutture sono più vicine ad un sistema Ostelli Europei dove in taluni casi includono anche il servizio ristorante e dove questo non è previsto abbiamo al seguito un cuoco personale con tutti i viveri e le bevande necessarie.

I rifugi.
I rifugi sono ancora pochi e non offrono sicuramente i servizi dei rifugi europei anche se in alcune montagne (Perù cordigliera Blanca) vi sono rifugi che non hanno nulla da invidiare ai nostri europei sia sotto l'aspetto pulizia, sia sotto l'aspetto cucina. Ora pertanto in funzione del programma e del paese vi possono essere enormi differenze e pertanto per le notti che possono essere previste in queste strutture un pò di adattamento è necessario. Esempio in taluni casi ci aiuteremo nel fare la cucina, dormiremo su un tavolaccio nel nostro sacco a pelo e non useremo le loro coperte, etc. In altri invece saremo serviti e riveriti e trattati meglio che in certi rifugi alpini.

I campi in quota e non in quota.
Nei viaggi dove non ci sono rifugi la sistemazione è prevista in tende con tutte le attrezzature da campeggio per il gruppo, compresi gli utensili per la cucina, tavoli e sedie, tende (personale, cucina e pranzo). Le tende per i campi alti sono le classiche tende di alta montagna a 2 posti dove si pernotterà per un numero di notti variabile in funzione del programma. Tende singole su richiesta. Tutte le tende usate sono tende d'alta quota studiate in modo particolare per cercare di resistere alle varie situazioni meteorologiche che si possono verificare a queste quote. Chiaramente la tenda non è un rifugio ma in taluni parti di programma è l'unica possibilità di sistemazione. Un'esperienza nuova o diversa.

La ristorazione.
La ristorazione è normalmente piuttosto buona, varia e soprattutto pulita, con punte ottime in alcuni paesi dove veramente offrono dei ristoranti di alta qualità a dei prezzi che per noi europei sono decisamente bassi. Per degli alpinisti – trekker – escursionisti che si spostano dall'Europa in questi paesi posti a quote elevate avere una buona cucina è fondamentale per mantenere il fisico in forma ed essere pronti per le mete più ambite. Attenzione però ai cibi crudi, soprattutto nei primi giorni, Mangiare solo roba cotta o sbucciata. Bere solo acqua minerale e non del rubinetto. Nei campi o dove necessario i cuochi hanno l'abitudine alla clientela Europea e pertanto realizzano una cucina specifica per noi in modo tale che il nostro fisico si abitui in modo graduale. Ricordatevi che è fondamentale cercare di evitare i problemi intestinale in quanto sono quelli che possono fare la differenza nel riuscire o non riuscire a raggiungere le mete che ci siamo prefissati.

Sarà comunque nostra cura indicare nelle informazioni dettagliate la caratteristica di pernottamento e di servizio incluso in modo tale da avere un idea di quale e quanto adattamento dovremmo mettere in conto.

DATE VIAGGI TREKKING 2027

NOME PROGRAMMA	DATA INIZIO	DATA FINE
TREKKING LIVELLO T1		
TREKKING IN GEORGIA	30 LUGLIO	08 AGOSTO
ALTO ATLANTE - TOUBKAL	11 SETTEMBRE	19 SETTEMBRE
AK SUU TRAVERSE	16 AGOSTO	28 AGOSTO
TREKKING LIVELLO T2		
KAZNOK PASS	04 AGOSTO	13 AGOSTO
I VULCANI DEL GUATEMALA	30 OTTOBRE	13 NOVEMBRE
LANGTANG TREK	01 OTTOBRE	10 NOVEMBRE
TREKKING LIVELLO T3		
EVEREST BASE CAMP - TWO PASSESS	07 OTTOBRE	24 OTTOBRE
AUSANGATE TREK	14 LUGLIO	25 LUGLIO
NARPHU VALLEY TREK	17 OTTOBRE	05 NOVEMBRE
LAMAYURU - HEMIS TREK	17 LUGLIO	30 LUGLIO
TREKKING LIVELLO T4		
CAMPO BASE K2	11 LUGLIO	30 LUGLIO
DHAULAGIRI CIRCUIT	21 OTTOBRE	07 OTTOBRE
VOLCAN CHACHANI - MISTI	11 LUGLIO	24 LUGLIO

HM HORIZON MONTAGNE

SCI

Per noi l'obiettivo principale è la formazione allo sci alpinismo sia essa sulle Alpi o su altre montagne del mondo. E' aiutare ogni appassionato ad acquisire le capacità tecniche adeguate per realizzare i suoi sogni sci alpinistici siano essi su delle semplici uscite bordo pista come a salite a cime di 7000 m nel cuore dell'Asia

ALPINISMO

Come già scritto in precedenza è l'insegnamento che ci sprona nelle nostre iniziative in giro per il mondo. Formare futuri alpinisti secondo i loro interessi e le loro capacità al fine di aiutare ad ottenere un autonomia che permetta lorodi realizzare grandi sogni in completa autonomia

TREKKING

Potrà sembrare strano eppure anche qui ci vuole un po' di formazione, soprattutto se gli obiettivi sono poi meravigliosi trekking in luoghi in cui la natura incontaminata è ancora solo appannaggio dei locali, per cui pochi e non così qualitativi servizi che possono necessitare delle conoscenze di adattamento che si possono ottenere grazie ad una adeguta formazione.

HORIZON MONTAGNE
Avenue Dent du Géant 8 11010 Pré Saint Didier Aosta Italy
Mob. 0039 333 6108056
info@horizonmontagne.com