



**SOCIETA' ESCURSIONISTI MILANESI**

Via A. Volta 22 – MILANO

Telefono: 02-653842

e-mail: [segreteria@caisem.org](mailto:segreteria@caisem.org)

<http://www.caisem.org>

**SCUOLA di ALPINISMO e SCIALPINISMO "SILVIO SAGLIO"**

e-mail: [scuola4s@caisem.org](mailto:scuola4s@caisem.org)

## 16° CORSO di CASCATE di GHIACCIO (2009/2010)

**Programma uscita pratica del 16-17 gennaio 2010**

Ritrovo e partenza **sabato mattina ore 6:30** nel **parcheggio (ex) De Agostini in via Montefeltro a Milano** (nei pressi dell'uscita Autostradale Milano Certosa).

<http://maps.google.it/maps?f=q&hl=it&geocode=&q=via+Montefeltro+Milano&ll=41.442726,12.392578&sspn=8.841901,22.763672&ie=UTF8&ll=45.502076,9.130926&spn=0.016934,0.039053&z=15&q=via+Montefeltro+Milano&iwloc=addr>

Ricongiungimento delle macchine a Nasca (TO) al Bar riatorante "Gran Paradiso" (sulla strada).

*Si raccomanda la massima puntualità!*

**Destinazione: Valle dell'Orco (Noasca) Falesia X-Ice**

[http://www.gulliver.it/index.php?modulo=itinerari&template=dettaglio&id\\_gita=9839](http://www.gulliver.it/index.php?modulo=itinerari&template=dettaglio&id_gita=9839)

**Programma didattico (consigliato) 1° Giorno**

- Ripasso nodi e manovre (soste, auto-assicurazione, freni, assicurazione dinamica).
- Utilizzo degli attrezzi: piccozze, ramponi, chiodi.
- Tecnica di arrampicata su ghiaccio.
- Pratica di arrampicata su ghiaccio in monotiri con moulinette.

**Programma didattico (consigliato) 2° Giorno**

- Pratica di arrampicata su ghiaccio in monotiri con moulinette.
- Manovre e gestione della cordata su cascata.
- Corda doppia, soste e doppie su abalakov, doppia con recupero del chiodo.

**Pernottamento: Rifugio Muzio a Ceresole Reale località Chiapili di sotto**

<http://www.rifugiomuzio.com/dove.htm>

costo 20.00€ 1/2 pensione con 1° colazione

☞ PORTARE SACCO A PELO o SACCO LENZUOLO

**Recapiti Istruttori per l'uscita:**

Valgattarri Guido 347 9033781

Cordara Simone 340 6866082

Tortarolo Massimo 338 7259709