

17° CORSO di CASCADE di GHIACCIO (2010/2011)

Prima uscita pratica del 15-16 gennaio 2011

Valle dell'Orco, X-Ice Park – Falesia dei Mutanti

<http://www.planetmountain.com/News/shownews1.lasso?!=1&keyid=35987>

Ritrovo e partenza **sabato mattina ore 6:00** 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&g=via+Montefeltro+Milano&iwloc=addr>

Ricongiungimento delle macchine a Noasca (TO) al bar/pensione "Gran Paradiso" (nella piazza di Noasca).

Si raccomanda la massima puntualità!

Programma didattico 1° Giorno

- Ripasso nodi e manovre (soste, auto-assicurazione, freni, assicurazione del compagno);
- Utilizzo delle piccozze;
- Utilizzo dei ramponi;
- Posizioni di riposo;
- Tecnica di arrampicata su ghiaccio – progressione fondamentale;
- Tecnica di arrampicata su ghiaccio – progressione a triangolo;
- Tecnica di arrampicata su ghiaccio – progressione in bilanciamento;
- Tecniche di assicurazione;
- Viti da ghiaccio;
- Soste su ghiaccio;
- Pratica di arrampicata su ghiaccio in monotiri con moulinette.

Programma didattico 2° Giorno

- Pratica di arrampicata su ghiaccio in monotiri con moulinette;
- Manovre e gestione della cordata su cascata;
- Corda doppia e abalakov;
- Utilizzo dell'Artva

Pernottamento: **bar/pensione Gran Paradiso P.za di Noasca – tel 340 4729334**
costo 40.00€ 1/2 pensione con 1° colazione

Recapiti istruttori per l'uscita:

Giovanni (direttore) 349 6730776
Kata 339 5437507
Cristina 3488002247
Marcello 348 7604931
Lorenzo 348 8514136