

Stage cascate di ghiaccio BASE/INTERMEDIO

12-13-14 gennaio Cogne (VDA)

Esperienza dedicata a chi è alle prime armi e a chi voglia migliorare la propria tecnica di arrampicata su ghiaccio.

CONTENUTI:

Introduzione all'arrampicata su ghiaccio: materiali e tecniche

Il terreno di gioco: pericoli oggettivi e soggettivi

Uso corretto di picche e ramponi

Progressione fondamentale, da secondi, su terreno appoggiato.

Progressione a triangolo

Focus su chiodatura e progressione da primi - soste e doppie

Gestione di una cascata a più tiri.

ALLOGGIO

Residence con appartamenti completi di cucina e bagno interno.

PROGRAMMA DI MASSIMA

Arrivo nel pomeriggio dell'11 a Cogne, sistemazione in appartamento e cena. I giorni 12-13-14 saranno dedicati allo svolgimento dei contenuti e impegneranno gli allievi almeno fino al primo pomeriggio. Il corso si concluderà il 14 pomeriggio. Per chi parte da destinazioni diverse possibilità di accordarsi per ritrovarsi lungo il tragitto o direttamente a Cogne.

MATERIALE PERSONALE e ABBIGLIAMENTO

Casco, imbraco, secchiello con moschettone a ghiera, occhiali protettivi in plastica. Materiale tecnico (necessario) che è possibile noleggiare: picche da piolet-traction, ramponi semiautomatici*. Pantaloni invernali impermeabili, giacca impermeabile, piumino, intimo termico compreso di calzamaglia, **scarponi da montagna con attacco per ramponi semi-automatici o automatici**, guanti impermeabili (con paio di ricambio), berretto. Thermos.

*1 coppia di picche + 1 coppia di ramponi = 50,00 euro per i 3gg dello stage; noleggio gratuito per gli allievi di altre uscite/corsi o per chi si iscriva entro il 8 dicembre.

ISCRIZIONI

La quota di iscrizione corso è di euro 320/persona e comprende l'accompagnamento della Guida Alpina nelle tre giornate; non comprende spese di vitto, alloggio, trasferta e noleggio delle attrezzature a carico dei singoli allievi. Vitto e alloggio della guida sono a carico degli allievi. Il corso è a numero chiuso di max 3 persone, con le iscrizioni che si chiuderanno il 20 dicembre mediante versamento della quota con modalità comunicate in pvt.

Guida Alpina - Maestro D'Alpinismo
Riccardo Quaranta
Iscritto al Collegio Nazionale Guide Alpine Italiane
Albo professionale dell'Abruzzo n.IT65A000039
P. IVA: 01728360700
www.riccardoclimbing.com



N. B : a giudizio della guida, la gita può essere modificata, sospesa o annullata, in qualsiasi momento, anche in considerazione delle condizioni climatiche e di preparazione dei clienti.