

## **Stage cascate di ghiaccio LIV. BASE ed INTERMEDIO**

15-16-17 gennaio 2026 Valsavarenche (AO)



Esperienza dedicata chi voglia approcciarsi al mondo del ghiaccio verticale e a chi voglia migliorare la propria tecnica di arrampicata su tale elemento.

### CONTENUTI

- Materiali: conoscenza ed utilizzo
- Uso dei ramponi punte frontali: principi e pratica
- Uso delle piccozze da piolet-traction: principi e pratica
- Schemi motori di base: progressione fondamentale
- Schemi motori evoluti: progressione a triangolo
- Soste su ghiaccio
- Pratica su monotiri con difficoltà in base alle capacità tecniche
- BONUS TRACK: introduzione all'arrampicata da primi di cordata e principi di chiodatura

**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



## ALLOGGIO

Residence/Appartamento

## PROGRAMMA DI MASSIMA

Ritrovo ad Introd il 14 pomeriggio, sistemazione in appartamento e cena. I giorni 15-16-17 saranno dedicati alla svolgimento dei contenuti e impegneranno gli allievi almeno fino al primo pomeriggio. Per chi parte da destinazioni diverse possibilità di accordarsi con i partecipanti per ritrovarsi lungo il tragitto o direttamente a Introd. Per il vitto si provvederà a spesa collettiva in base alle esigenze.

## MATERIALE PERSONALE e ABBIGLIAMENTO

Casco, imbraco con porta materiali in plastica (almeno 2), secchiello con moschettone a ghiera, occhiali protettivi in plastica. Materiale tecnico: picche da piolet-traction, ramponi semiautomatici, corda singola con trattamento dry, kit artva/pala/sonda. Eventuale materiale mancante può essere noleggiato. 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, zaino di capienza sufficiente.

## ISCRIZIONI

La quota di iscrizione corso è di euro 400 e comprende l'accompagnamento della Guida Alpina nelle giornate formative, la fornitura del materiale di uso comune; non comprende spese di vitto, alloggio e trasferta a carico dei singoli allievi. Vitto e alloggio della guida sono a carico degli allievi. Il corso è a numero chiuso (4 pax) con le iscrizioni che si chiuderanno il 15 dicembre mediante versamento della quota con modalità comunicate in pvt.

*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.*