

## CORSO DI ARRAMPICATA SU CASCATE DI GHIACCIO

Il corso si propone l'insegnamento dell'arrampicata su cascate di ghiaccio con la tecnica della Piolet Traction. Trattandosi di un corso specialistico è indispensabile un'esperienza alpinistica di base, seppur non richiesta precedente esperienza nell'attività specifica.

### TEORIA

#### Lunedì 14 gennaio sede CAI Cesena

Presentazione corso, materiali ed attrezzature, breve presentazione video

#### Giovedì 17 gennaio palestra indoor

Nodi, tecnica individuale di progressione, tecniche di assicurazione in parete

#### Martedì 22 gennaio palestra indoor

Ripasso nodi, tecnica individuale di progressione, corda doppia

#### Martedì 29 gennaio palestra indoor

Catena di assicurazione, tecnica di progressione della cordata

#### Sabato 2 febbraio in rifugio

Morfologia del ghiaccio, formazione e tipologia delle cascate

#### Martedì 5 febbraio sede CAI Cesena

Riduzione del rischio da valanga, utilizzo di ARTVA pala e sonda

#### Martedì 12 febbraio sede CAI Cesena

Metereologia e preparazione della salita

#### Venerdì 15 febbraio in rifugio

Storia dell'arrampicata su cascate di ghiaccio

#### Martedì 20 febbraio (località da decidere)

Cena di fine corso e consegna attestati

Direttore INA Davide Donini 347 242 7329 –

davidedonini62@gmail.com

Vice Direttori SEZ Raffaele Mercuriali 320 897 3067 –

SEZ Andrea Gamberini 349 528 9631

Quota di iscrizione €. 380,00

Numero max partecipanti 12

### PRATICA

#### Sabato 2 e domenica 3 febbraio Arco alpino

(luogo da decidere in funzione delle condizioni meteo e del ghiaccio)

Arrampicata su monotiri.

Infissioni viti da ghiaccio.

Costruzione della sosta.

Corda doppia su abalakov.

Progressione della cordata.

#### da Giovedì 14 a domenica 17 febbraio Arco alpino

(luogo da decidere in funzione delle condizioni meteo e del ghiaccio)

Esercitazione pratica ricerca sepolto in valanga con uso di ARTVA, pala e sonda.

Attività pratica su ancoraggi, soste, abalakov.

Arrampicata su cascate di ghiaccio in cordata.

