

# CORSO CASCATE DI GHIACCIO

02-03-04 febbraio 2024

Numero partecipanti min 4 – max 6

Quota di partecipazione personale 260€



inAlpe propone un corso base di arrampicata su cascate di ghiaccio rivolto a chi si avvicina per la prima volta a questa singolare disciplina o a chi vuole approfondire le tecniche e acquisire autonomia. Con l'aiuto di piccozze e ramponi si può provare il brivido di salire su splendide cascate ghiacciate scoprendo l'emozione di arrampicare anche d'inverno.

Il corso è strutturato con attività di impegno crescente e progressivo approfondimento delle tecniche



## Argomenti trattati

- tecniche di progressione in piolet traction
- tecniche di assicurazione e nodi fondamentali
- scelta e valutazione dell'itinerario
- posizionamento viti di progressione
- costruzione delle soste con viti da ghiaccio e abalakov
- tecniche di soccorso e autosoccorso, utilizzo dell'ARTVA



**Guida Alpina Raffaele Mercuriali**

**3208973067**



**valmatrek**

## Programma: 02-03-04 febbraio

### Venerdì 02

#### Sappada settore Lacrime Ibernate

Tecniche di progressione da primi di cordata.

Posizionamento dei chiodi da ghiaccio da primi di cordata.

Tecniche di soccorso e autosoccorso.

Costruzione di soste di progressione con chiodi da ghiaccio

Una storica area per l'arrampicata su ghiaccio, i brevi avvicinamenti e le difficoltà abordabili la rendono una meta ideale per lo svolgimento di un corso

### Sabato 03

#### Sappada Specchio di Biancaneve

Tecniche di progressione da primi di cordata

Costruzione di soste di progressione con chiodi da ghiaccio

Cascata a più tiri di cordata affiancati dalla Guida.

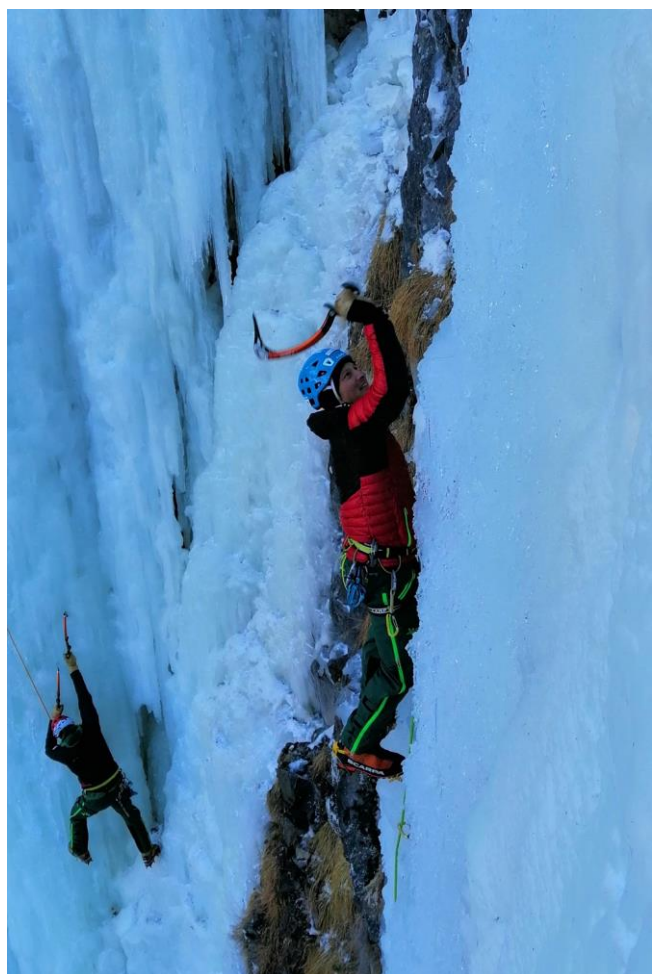
### Domenica 04

#### Cortina D'Ampezzo - Val Travenanzes settore

#### Sogno Canadese

Cascata a più tiri di cordata affiancati dalla Guida.

Lunga e solitaria vallata che si insinua fino alle spalle della Tofana di Dentro. Il lungo avvicinamento viene ripagato dal magnifico ambiente naturale che si colloca fra le aree più attraenti delle Alpi Orientali.



## DETTAGLI DI VIAGGIO

### Pagamento

Caparra di 100€

Saldo 160€ alla partenza

### Cos'è incluso

- Guida Alpina a disposizione per 3 giorni
- Materiale comune alle cordate
- Assicurazione RC, Soccorso

### Cosa non è incluso

- Attrezzatura personale
- Viaggio andata e ritorno (anche per la guida)
- Alloggio (anche per la guida)
- Bevande e pasti (anche per la guida)



### Materiale personale occorrente

- Picozze da piolet traction
- Ramponi da cascata
- Bastoncini
- Scarponi ramponabili
- Casco da alpinismo
- Kit Artva, pala, sonda + Batteria
- Imbrago da alpinismo
- Zaino 30/40 lt
- Lampada frontale
- Thermos per mantenere calde le bevande
- Viveri per il pranzo
- Pantaloni invernali
- Guanti leggeri e pesanti
- Berretto sotto casco
- Guscio impermeabile
- Piumino invernale



**Guida Alpina Raffaele Mercuriali 3208973067**

