



SCUOLA DI ALPINISMO, SCI ALPINISMO E
ARRAMPICATA LIBERA
"VALLE SERIANA"



E

SCUOLA DI ALPINISMO E SCI ALPINISMO
"OROBICA"

organizzano

CORSO DI CASCATE DI GHIACCIO

(8 POSTI DISPONIBILI – RIMBORSO SPESE: € 180)

Corso rivolto a tutti gli alpinisti che vogliono imparare la tecnica di salita su cascate di ghiaccio in sicurezza. Per iscriversi al corso è obbligatorio avere frequentato un corso di alpinismo base o di roccia.

LEZIONI TEORICHE

Le lezioni si terranno presso la sede del **CAI di Albino** e presso la sede della Scuola Orobica a San pellegrino Terme alle ore 21.00

Giovedì 8 Gennaio 2015	Presentazione corso e materiali
Giovedì 15 Gennaio 2015	Studio di una cascata e preparazione alla salita
Giovedì 22 Gennaio 2015	Catena di sicurezza
Giovedì 29 Gennaio 2015	Valanghe e bollettino meteo
Giovedì 5 Febbraio 2015	Allenamento, pronto soccorso e alimentazione
Giovedì 12 Febbraio 2015	Storia dell'arrampicata su ghiaccio
Giovedì 19 Febbraio 2015	Cena Conclusiva

LEZIONI PRATICHE

Le lezioni saranno definite in funzione delle condizioni meteorologiche

Sabato 10 Gennaio 2015	Ramponage e progressione base
Sabato 17 Gennaio 2015	Progressione classica evoluta
Venerdì 23 Gennaio 2015	Palestra del Palamonti: ripasso manovre di corda
Sabato 24 Gennaio 2015	Progressione evoluta, Soste, Doppie
Sabato 31 Gennaio 2015	Salita di più tiri e corde doppie
Sabato 7 Febbraio 2015	Salita di più tiri e utilizzo dell'Artva
Domenica 8 Febbraio 2015	Salita conclusiva

EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE RICHIESTO:

zaino da Montagna

2 picozze da Piolet Traction (da cascata)

Ramponi da cascata

Imbraco e casco

3 moschettoni con ghiera a base larga

Discensore (Secchiello-Piastrina-Reverso)

1 paio di scarponi per cascate

Abbigliamento adeguato

1 cordino lungo 3 metri, diametro 8 millimetri

2 cordini lunghi 1,5 metri, diametro 7 millimetri

PER INFORMAZIONI

Giuseppe Stefenetti 340/9359171