

CORSO CASCATE di GHIACCIO 2016

L'arrampicata su cascata di ghiaccio permette di vivere forti emozioni a stretto contatto con una natura che detta le regole mutando di continuo in base alla stagione.

Avventura e sport trovano in questa disciplina il giusto equilibrio. Grazie alle attrezzature oggi disponibili e alle nuove tecniche di progressione l'arrampicata su cascata di ghiaccio può essere praticata da tutti coloro che sono affascinati da questo fantastico mondo.

ARGOMENTI DEL CORSO

- Materiali moderni utilizzati in piolet traction
- Tecnica base ed evoluta di progressione moderna
- Valutazioni pratiche nella fase di attacco della colata – i segreti per la scelta del ghiaccio migliore
- Il corretto posizionamento dei piedi
- Tecniche di aggancio di piccozza ed esercizi di ricerca del proprio equilibrio
- Analisi di differenti posizioni: riposo e progressione
- Manovre di corda: chiodature, soste, tecniche di discesa e di sicurezza
- La realizzazione di una corretta catena di sicurezza: posizionamento dei chiodi da ghiaccio e degli ancoraggi di sosta
- Costruzione abalakov, soste e ancoraggi per la discesa in corda doppia su terreno ghiacciato

USCITE IN AMBIENTE:

- 9 gennaio
- 16 gennaio
- 23 gennaio
- 30 gennaio



INCONTRI TEORIA (19:30-21:00):

- 7 e 14 gennaio

INFO:

Marco | +39 347 232 1481 | marco.kulot@liberamentemontagne.it

Chiusura iscrizioni: martedì 5 gennaio 2016.

Iscrizioni con contestuale versamento Quota Iscrizione presso Mano Aperta o tramite bonifico ed invio dati via e-mail: info@manoaperta.com

Posti limitati: previsto un numero massimo di partecipanti.

Le uscite potranno subire delle modifiche in caso di condizioni meteo avverse.

Attrezzatura individuale: casco, ramponi, 2 piccozze da piolet-traction, discensore e 2 moschettoni a ghiera, imbragatura, scarponi rigidi, zaino 30l, 2 paia di guanti.

Saranno disponibili senza alcun sovrapprezzo, in base all'ordine d'iscrizione un numero limitato di attrezzature.

SCHEDA

ATTIVITÀ: Arrampicata su ghiaccio

DATA INIZIO: 7 gennaio 2016

DOVE: Alpi Giulie - Carniche e Dolomiti

QUOTA INDIVIDUALE ISCRIZIONE: € 250,00

LA QUOTA COMPRENDE: organizzazione da parte d'iscritto al Collegio Nazionale Guide Alpine Italiane e materiale d'uso comune.

LA QUOTA NON COMPRENDE: trasporti, pasti, pernottamenti e quanto non specificato a "la quota comprende".