

Cascate ghiaccio per principianti

Intro alle scalate su cascate di ghiaccio: tecniche di progressione e sicurezza della cordata.



Scalare sulle cascate di ghiaccio vuoi dire entrare in una dimensione della montagna unica, solitaria, fredda, l'opposto della scalata su roccia e nello stesso tempo con molte affinità a livello motorio, un'attività per chi ama l'ingaggio!

Appesi ai pochi millimetri delle punte dei ramponi e delle piccozze piantati nel ghiaccio, fatica che è piacere e soddisfazione per capire ed imparare le tecniche fondamentali della scalata sulle cascate di ghiaccio.



Un'introduzione fatta in modo professionale e mirata è fondamentale in questa attività alpinistica, sia per ottimizzare lo sforzo che le prestazioni su cascata.

[richiedi il programma](#)

- Livello: Base principianti (prima esperienza)
- Durata: 4 uscite **nei week-end**

- Periodo: **da Dicembre**
- Numero Partecipanti: max 4 persone
- Località:
 1. Dolomiti di Brenta (TN)
 2. Sottoguda (BL)
 3. Val Daone (BS)

- 4. Costo: **euro 400** a persona.



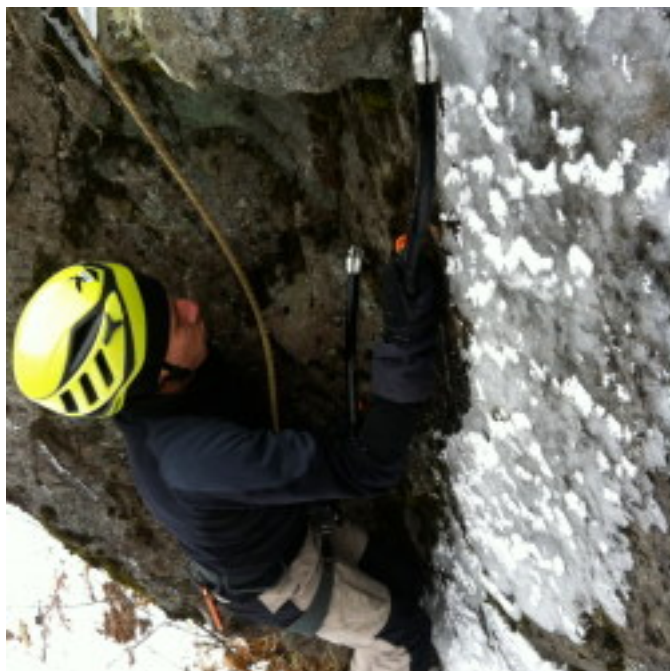
Scegliamo per te i luoghi ideali per iniziare a scalare sulle cascate di ghiaccio. Iniziando con brevi salite di monotiri di varia pendenza alla scoperta della "fiducia negli attrezzi" ... e pian piano arriviamo assieme a salire una cascata di più tiri di corda con discesa in corda doppia. Una serie di esercizi come arrampicare senza picozze sul ghiaccio ti aiuterà a capire velocemente i segreti dell'equilibrio e a fidarti dei ramponi piantati nel ghiaccio.

Le attrezzature tecniche, imbragatura, corde, moschettoni, casco sono le stesse attrezzature d'arrampicata. Chi ha già dimestichezza con la roccia e la scalata in generale è sicuramente avvantaggiato, ma a parte le affinità motorie e i modi di legarsi è proprio tutto un altro mondo.

Tematiche del corso di cascate di ghiaccio



- Uso corretto dell'attrezzatura da scalata. Ramponi e picozze .
- Tecniche di base di scalata (La progressione fondamentale).
- La catena di sicurezza (soste - utilizzo della corda).
- Metodi di assicurazione al compagno (il fattore di caduta).
- La corda doppia (preparazione - recupero).
- La progressione in cordata (salita di una via di più tiri di cascata di ghiaccio e analisi della progressione in cordata).
- Autosoccorso della cordata, paranchi di aiuto al compagno.
- ARVA.



- **Compreso** nel prezzo:

1. servizio di Guida Alpina
2. Noleggio materiali tecnici
3. Testi didattici
4. Attestato di partecipazione

5. **Non compreso** nel prezzo:

1. Vitto e alloggio dei partecipanti
2. Vitto della Guida Alpina a carico dei partecipanti