

PREMESSA 9

Saluti	9
Presentazione	10
Prefazione	11
Prefazione	12
Introduzione	13

**CAPITOLO 1
EQUIPAGGIAMENTO 20**

1.1 Premessa	21
1.2 Abbigliamento	23
1.3 Materiale da bivacco	35

**CAPITOLO 2
ATTREZZATURA ALPINISTICA 40**

2.1 Premessa	41
2.2 Corde	42
2.3 Cordini, fettucce e rinvii	43
2.4 Moschettoni	45
2.5 Imbracatura	45
2.6 Casco	46
2.7 Piccozza e martello-piccozza	48
2.8 Ramponi	53
2.9 Viti da ghiaccio	56
2.10 Fittoni e corpi morti	57
2.11 Manutenzione degli attrezzi	57
2.12 Chiodi da roccia	58
2.13 Blocchi da incastro	58
2.14 Piastrine multiuso	59
2.15 Freni e discensori	60
2.16 Carrucole bloccanti	61
2.17 Materiali e norme	62

**CAPITOLO 3
IMBRACATURA
E NODI PRINCIPALI 66**

3.1 Utilizzo dell'imbracatura	67
3.2 Nodi principali	68
3.3 Collegamento della corda all'imbracatura bassa	70
3.4 Collegamento della corda all'imbracatura combinata	71
3.5 Nodi per autoassicurazione e assicurazione	71
3.6 Nodi e sistemi autobloccanti	74
3.7 Nodi di giunzione	77

**CAPITOLO 4
CATENA DI ASSICURAZIONE 82**

4.1 Premessa	83
4.2 Principi della catena di assicurazione	83

**CAPITOLO 5
TECNICHE DI PROGRESSIONE 100**

5.1 Premessa	101
5.2 Concetto di baricentro ed equilibrio	102
5.3 Tipi di movimenti	103
5.4 Tecnica individuale di progressione su ghiaccio con piccozza e ramponi	107
5.5 Uso degli arti inferiori	110

**CAPITOLO 6
PROGRESSIONE
INDIVIDUALE SU MISTO 132**

5.6 Progressione su basse pendenze	111
5.7 Progressione su medie pendenze	111
5.8 Progressione su forti pendenze (45°-50°)	114
5.9 Progressione su forti pendenze (60°-70°) su pendii di neve	117
5.10 Progressione su forti pendenze (60°-90°) su pendii di ghiaccio	117
5.11 Progressione frontale in traversata	121
5.12 Tecnica di discesa	121
5.13 Gradinamento	124
5.14 Autoarresto di una scivolata in seguito a caduta	127

**CAPITOLO 7
ANCORAGGI 152**

6.1 Premessa	133
6.2 Tipologie di ramponi e impiego su terreno misto	133
6.3 Tipologie di piccozze e impiego su terreno misto	135
6.4 Progressione in salita	136
6.5 Progressione in traverso	138
6.6 Progressione in diedro-camino	139
6.7 Progressione in discesa	142
6.8 La tecnica di opposizione e di sostituzione	143
6.9 Misto moderno	144

**CAPITOLO 8
TECNICHE DI ASSICURAZIONE
IN PARETE 170**

7.1 Ancoraggi su neve e ghiaccio	153
7.2 Ancoraggi su roccia	158
7.3 Ancoraggi di sosta	160
7.4 Collegamento degli ancoraggi di sosta	161
7.5 Ancoraggi di calata	166
7.6 Ancoraggi intermedi	167

**CAPITOLO 9
PROGRESSIONE IN CONSERVA 204**

8.1 Premessa	171
8.2 Ancoraggi di sosta, intermedi e autoassicurazione	172
8.3 Ancoraggi intermedi o di protezione (rinvii)	173
8.4 Autoassicurazione provvisoria e definitiva	175
8.5 Autoassicurazione provvisoria su ghiaccio per realizzare la sosta	175
8.6 Realizzazione della sosta	176
8.7 Richiami sull'assicurazione dinamica e sui freni	177
8.8 Tecniche di assicurazione dinamica al primo di cordata	180
8.9 Tecniche di assicurazione al secondo di cordata	191
8.10 Assicurazione con metodo tradizionale a spalla	193
8.11 Progressione della cordata su terreno alpinistico	194
8.12 Passaggio delle corde in carico dal tuber alla sosta	198
8.13 Sostituzione di un freno con un altro al vertice della sosta	200

9.1 Premessa	205
9.2 Progressione in conserva classica	206
9.3 Conserva corta	208
9.4 Come ci si lega	210

	9.5	Conserva media	213
	9.6	Conserva lunga	217
	9.7	Il movimento della cordata su ghiacciaio	222
<hr/>			
CAPITOLO 10			
LA CORDA DOPPIA			234
<hr/>			
CAPITOLO 11			
AUTOSOCCORSO: RECUPERI DI EMERGENZA			250
<hr/>			
CAPITOLO 12			
AUTOSOCCORSO IN VALANGA			276
<hr/>			
CAPITOLO 13			
PREPARAZIONE E CONDOTTA DELLA SALITA			294
<hr/>			
CAPITOLO 14			
RICHIESTA DI SOCCORSO			340
<hr/>			
APPENDICE			
VOCABOLARIO DEI TERMINI ALPINISTICI			354
<hr/>			
	10.1	Premessa	235
	10.2	Discesa in corda doppia	236
<hr/>			
	11.1	Premessa	251
	11.2	Forze in gioco in paranchi di recupero	252
	11.3	Trattenuta su ghiacciaio	254
	11.4	Recuperi di emergenza	255
	11.5	Paranco semplice con rinvio al compagno	262
	11.6	Recupero semplice con bloccante meccanico	263
	11.7	Paranco mezzo poldo con piastrina	266
	11.8	Paranco mezzo poldo con piastrina e spezzone ausiliario	269
	11.9	Paranco mezzo poldo con piastrina su terreno misto	270
	11.10	Paranchi contrapposti su crepaccio con cornici	272
<hr/>			
	12.1	Premessa	277
	12.2	Presupposti	279
	12.3	Velocità vs precisione	283
	12.4	Organizzazione dell'autosoccorso	283
	12.5	Localizzazione del travolto	286
	12.6	Disseppellimento del travolto	290
<hr/>			
	13.1	Premessa	295
	13.2	Pericoli oggettivi	297
	13.3	Pericoli soggettivi	309
	13.4	Preparazione della salita	312
<hr/>			
	14.1	Premessa	341
	14.2	Numeri di chiamata del soccorso alpino sulle alpi	341
	14.3	Altre modalità di allertamento	342
	14.4	Segnali internazionali di soccorso alpino	343
	14.5	Il soccorso aereo	345
	14.6	Scelta della zona di atterraggio e misure di sicurezza	346
	14.7	Soccorso in crepaccio	352



Foto E. Olivero