

PREFAZIONE	7	Saluti	7	CAPITOLO 8	244	8.1 Ancoraggi di sosta, ancoraggi intermedi e autoassicurazione	248
		Premessa	8	TECNICHE DI ASSICURAZIONE		8.2 Richiami sull'assicurazione dinamica e sui freni	251
		Introduzione	10			8.3 Tecniche di assicurazione dinamica al primo di cordata	256
CAPITOLO 1	14					8.4 Tecniche di assicurazione al secondo di cordata	268
ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA		1.1 Abbigliamento	17			8.5 Assicurazione nell'arrampicata sportiva	270
		1.2 Altra attrezzatura	21			8.6 Assicurazione con metodo tradizionale a spalla	272
		1.3 Materiale da bivacco	26			8.7 Progressione della cordata su terreno alpinistico	275
CAPITOLO 2	30					8.8 Passaggio delle corde in carico dal tuber alla sosta	278
MATERIALE TECNICO		2.1 Normativa internazionale	33			8.9 Sostituzione di un freno con un altro al vertice della sosta	280
		2.2 Materiale tecnico omologato	37	CAPITOLO 9	284		
		2.3 Materiale tecnico non omologato	71	PROGRESSIONE IN CONSERVA		9.1 Conserva corta	290
		2.4 Manutenzione e invecchiamento del materiale	75			9.2 Conserva media	299
CAPITOLO 3	78					9.3 Conserva lunga	304
IMBRACATURA E NODI PRINCIPALI		3.1 Utilizzo dell'imbracatura	81				
		3.2 Nodi principali	82	CAPITOLO 10	312	10.1 Materiali specifici per l'arrampicata artificiale	316
		3.3 Collegamento della corda all'imbracatura bassa	83	PROGRESSIONE CON MEZZI ARTIFICIALI		10.2 Tecnica di arrampicata in artificiale	326
		3.4 Collegamento della corda all'imbracatura combinata	85				
		3.5 Realizzazione di imbracature di emergenza	86				
		3.6 Nodi per autoassicurazione e assicurazione	88	CAPITOLO 11	332	11.1 Autosoccorso della cordata	335
		3.7 Nodi e sistemi autobloccanti	91	MANOVRE D'EMERGENZA		11.2 Recupero in sosta di un alpinista	341
		3.8 Nodi di giunzione	95			11.3 Calata di un infortunato	353
CAPITOLO 4	100					11.4 Passaggio di un nodo oltre un freno	389
CATENA DI ASSICURAZIONE DINAMICA		4.1 Principi della catena di assicurazione	103				
		4.2 Fattore di caduta	107	CAPITOLO 12	394	12.1 Conoscenza delle proprie capacità e stima del pericolo	397
		4.3 Forza d'impatto o d'arresto	109	PREPARAZIONE E CONDOTTA		12.2 Pericoli oggettivi	398
		4.4 Assicurazione dinamica e funzione dei freni	112	DI UNA SALITA		12.3 Pericoli soggettivi	414
CAPITOLO 5	120					12.4 Preparazione della salita	417
TECNICA INDIVIDUALE		5.1 L'equilibrio	123			12.5 Conduzione della salita	433
DI ARRAMPICATA SU ROCCIA		5.2 Schemi motori in quadrupedia	128			12.6 La riduzione del rischio	434
		5.3 Movimento: isolamento e continuità	131			12.7 Errori frequenti nella preparazione e conduzione di un'ascensione	435
		5.4 Scelta del terreno d'esercizio	132	CAPITOLO 13	436		
		5.5 Esercizi propedeutici all'apprendimento delle tecniche	133	LE SCALE DI DIFFICOLTÀ		13.1 Chi valuta e come si valuta una difficoltà	439
		e al miglioramento delle abilità motorie	142			13.2 Un po' di storia e un po' di chiarezza	440
		5.6 Tecniche e progressioni	142			13.3 Difficoltà su roccia	443
		5.7 Abilità da sviluppare	170			13.4 Difficoltà d'insieme	449
		5.8 Consigli utili	171			13.5 La proteggibilità	451
CAPITOLO 6	174					13.6 Il boulder	452
ANCORAGGI E SOSTE		6.1 Ancoraggi	177			13.7 Conclusioni	454
		6.2 Soste	190	CAPITOLO 14	456		
		6.3 Collegamenti in parallelo	195	RICHIESTA DI SOCCORSO		14.1 Numeri di chiamata del soccorso alpino in Italia e sulle Alpi	459
		6.4 Collegamento in serie	205			14.2 Altre modalità di allertamento	460
CAPITOLO 7	206					14.3 Segnali internazionali di soccorso alpino	462
CORDE DOPPIE, RISALITA		7.1 Corde doppie	209			14.4 Il soccorso aereo	464
DELLE CORDE E CORDE FISSE		7.2 Longe per la calata e l'auto-assicurazione	210			14.5 Soccorso in parete	470
		7.3 La discesa in corda doppia	214			14.6 Conclusioni	471
		7.4 Risalita delle corde	230				
		7.5 Corde fisse	232				