



### ICE MEETING in Valle d'Aosta Lillaz – Cogne

19 – 20 gennaio 2013



1° Cascata di Lillaz (Cogne)

*L'arrampicata sulle cascate di ghiaccio si è in questi ultimi anni affermata quasi come una disciplina a sé.*

*Permette di salire spettacolari flussi gelati a volte maestosi a volte effimeri, e quindi di arrampicare anche in pieno inverno in ambiente. Inoltre, una volta acquisita la dimestichezza con gli attrezzi e l'ambiente, è un terreno ideale per migliorare movimenti e equilibri utilissimi anche su roccia.*

*Come Giovane Montagna, è da una quindicina di anni che seguiamo e pratichiamo questa specialità, perché riteniamo sia particolarmente utile acquisire dimestichezza con il ghiaccio verticale.*

*Capita spesso nelle gite alpinistiche e scialpinistiche di un certo rilievo di affrontare tratti nei quali torna vantaggioso saper mettere una vite da ghiaccio o superare un canalino in sicurezza. Alcune cascate poi possono essere lunghe e impegnative, e non hanno certo nulla da invidiare alle grandi pareti nord.*

*L'aggiornamento tecnico di quest'anno vuole essere un incontro intersezionale che ci permetta di arrampicare insieme sulle cascate di questa bella Valle di Cogne.*

*Abbiamo deciso di non avere la collaborazione di una Guida Alpina per la giornata del sabato, dedicata alla didattica, perché confidiamo nella collaborazione dei capicordata più bravi, ai quali chiediamo di mettere a disposizione la loro esperienza e capacità per illustrare e/o ripassare tutto ciò che riguarda la salita su ghiaccio (tecnica, chiodatura, protezioni, etc).*

*Per i meno esperti sarà un'occasione per imparare qualcosa di nuovo e migliorare la pratica di questa attività.*

*Per la giornata di domenica: la valle offre itinerari per tutti i gusti, sono certo che ognuno troverà pane per i suoi denti...!*



## Commissione Centrale Alpinismo e Scialpinismo

### COME PARTECIPARE

#### 1. Requisiti dei partecipanti

L'aggiornamento è dedicato ai soci GM con esperienza su cascate e a chi voglia avvicinarsi a questa disciplina, ma abbia esperienza su roccia e che sappia muoversi bene in ambiente glaciale....

#### 2. Attrezzatura

Oltre la NDA (normale dotazione alpinistica), necessaria per tutti l'attrezzatura specifica: piccozze e ramponi da ghiaccio (cascate); inoltre, per i capicordata, viti da ghiaccio.

Le corde saranno messe a disposizione dalla CCASA.

#### 3. Iscrizioni e quota di partecipazione

Invio iscrizioni entro il 14 dicembre 2012 a Giorgio Bolcato [giorgio@profilegno.net](mailto:giorgio@profilegno.net) - cel. 335 7179350.

Disponibili n. 18 posti, con possibilità di pernottare presso l'[Hotel Belvedere](#) già dal venerdì sera (18 gennaio), previo accordi, oppure posticipare la partenza oltre domenica 20 gennaio.

Quota di partecipazione: 57,00 euro(=cinquantasette) per pernottato e cena di sabato 19 gennaio e colazione di domenica 20 gennaio.

### NOTE LOGISTICHE

Il ritrovo è fissato per sabato 19 gennaio 2013, alle ore 10:00, in località Lillaz (m 1610, a c. 3,5 km a est di Cogne, in fondo alla strada asfaltata), al grande parcheggio per auto prima del ponte sul torrente Urtier. Appena al di là del ponte, si entra nel borgo antico di Lillaz, dove l'accesso è solo pedonale. Dopo il ponte, ci incammineremo verso le cascate, la prima delle quali, la cui base è alla quota di c. m 1650, si raggiunge in c. 15 minuti a piedi

Verso le 16,30 ci ritroveremo al parcheggio per poi trasferirci presso l'Hotel "[Belvedere e Dipendenza](#)" (2 stelle) di Gimillan, n. 86 (tel. 0165-751812) – situato nella fraz. sopra Cogne a mt. 1815 slm.

Cena e pernottamento in hotel.

La giornata di domenica sarà dedicata alla salita di cascate più articolate, con avvicinamento probabilmente più lungo, ma che ci consentirà di trovarle meno affollate.

Ritrovo alle ore 16:00 per chiudere la giornata insieme.

È possibile partecipare alla S. Messa presso la Chiesa parrocchiale di Cogne - dedicata a Sant'Orso (tel. 0165-74006), in pieno centro del paese (a circa 2,5 km dall'Hotel).

Gli orari delle celebrazioni per sabato e domenica sono: 08:00 – 10:00 – 18:00.



Camoscio in Valnontey (Cogne)