



CORSO DI SCIALPINISMO

DI PRIMO LIVELLO - 2021

Le GUIDE ALPINE BORMIO organizzano un corso di scialpinismo base. Il Corso ha l'obiettivo di avvicinare allo scialpinismo chiunque sia attratto dalle escursioni in neve fresca con gli sci ai piedi, per godere di splendidi panorami innevati e raggiungere la cima di una montagna in completa autonomia.

È richiesto un minimo di capacità sciistica in pista e una buona preparazione fisica.

Il Corso sarà articolato in 6 lezioni pratiche di cui una dedicata all'autosoccorso su valanga e 3 lezioni teoriche serali.

Il corso tratterà le varie tecniche di salita e di discesa, la programmazione di un'escursione, la gestione del nostro gruppo in salita e discesa, come comportarsi in caso di evento valanghivo ed i comportamenti da tenere nelle escursioni su ghiacciaio.

Lo scopo del corso è quello di fornire ai singoli allievi le nozioni per acquisire la capacità di muoversi in maniera autonoma.

Il corso sarà proposto in due sessioni, una durante i weekend e una infrasettimanale.

SESSIONE WEEKEND

Il corso sarà articolato in 6 uscite di cui un weekend su ghiacciaio e 3 lezioni serali.

- **Lezioni teoriche** (ore 21 - 22.30):
7 - 10 febbraio | 3 marzo
- **Escursioni pratiche** (ore 8.30 - 16.00):
13 - 21 - 28 febbraio | 14 - 20 - 21 marzo

SESSIONE INFRASETTIMANALE

Il corso sarà articolato in 6 uscite di cui una due giorni su ghiacciaio e 3 lezioni serali.

- **Lezioni teoriche** (ore 21 - 22.30):
4 - 9 febbraio | 2 marzo
- **Escursioni pratiche** (ore 8.30 - 16.00):
11 - 18 - 25 febbraio | 11 - 17 - 18 marzo

PROGRAMMA DEL CORSO

1° LEZIONE: Lezione teorica di introduzione al corso e di presentazione dei materiali e dell'abbigliamento necessario. La lezione si terrà su piattaforma Zoom.

2° LEZIONE: Serata teorica inerenti le tecniche di autosoccorso in valanga. La lezione si terrà su piattaforma Zoom.

3° LEZIONE: Escursione pratica di sci alpinismo. Utilizzo dell'attrezzatura e basi di tecnica di salita con discesa in pista. Pomeriggio dedicato ad una prova Pratica di autosoccorso in valanga.

4° LEZIONE: Escursione pratica in ambiente con particolare attenzione alle tecniche di salita e di discesa in fuori pista. Salita di una facile cima (circa 800 mt di dislivello).

5° LEZIONE: escursione pratica in ambiente con particolare attenzione alle corrette strategie di gestione della salita, valutazione e riduzione dei rischi in ambiente alpino. Introduzione di alcuni accorgimenti tecnici sulla salita e sulla discesa. Salita di una facile cima (circa 1000 mt di dislivello).

6° LEZIONE: Serata dedicata allo scialpinismo su ghiacciaio ed alla programmazione di un'escursione. La lezione si terrà su piattaforma Zoom.

7° LEZIONE: escursione pratica in ambiente con particolare attenzione alle corrette strategie di gestione della discesa fuori pista. Valutazione e riduzione dei rischi in ambiente alpino. Salita di una cima di media difficoltà (ca. 1200 m disliv.)

8°-9° LEZIONE: escursione di 2 giorni sul ghiacciaio dei Forni con pernottamento in rifugio.

DOVE

Parco Nazionale dello Stelvio, Alpi Retiche e Alpi Centrali.

*Le location potranno subire modifiche in base alle condizioni meteo e dei corsisti, ad insindacabile giudizio della Guida Alpina. In caso di brutto tempo si concorderà assieme l'eventualità di recupero dell'uscita in base alle disponibilità di presenza espresse dalla guida.

MATERIALE PERSONALE

Sci da sci alpinismo, scarponi e pelli di foca. Kit di autosoccorso in Valanga (Artva, Sonda, Pala). Zaino da 25/30 litri, casco e maschera da sci/occhiali. Abbigliamento idoneo che sarà illustrato nella serata introduttiva dalla Guida Alpina. Per chi non lo possedesse è possibile noleggiare il kit di autosoccorso al costo di 10 € a lezione.

PREZZO

380 € a persona

LA QUOTA COMPRENDE:

- Insegnamento della Guida Alpina.
- Materiale d'uso comune per quanto riguarda i Safety Camp e la due giorni su ghiacciaio.
- Assicurazione RC.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- Le spese personali di viaggio, vitto ed eventuale alloggio.
- La quota non comprende tutto ciò specificato nella voce "la quota comprende" e tutte le spese di viaggio, alloggio della Guida Alpina, che verranno divise tra i partecipanti al corso.

IMPORTANTE!!

Il corso partirà al raggiungimento minimo di 6 persone e terrà conto di un rapporto Guida-Cliente idoneo agli obiettivi didattici della singola giornata. L'iscrizione si intende effettuata all'atto del versamento dell'intera quota che deve avvenire entro la prima lezione del corso.

LE DATE POTRANNO SUBIRE MODIFICHE IN BASE ALLE RESTRIZIONI SULLA MOBILITA' A SEGUITO DELLE NORME TESE AL CONTENIMENTO DELLA PANDEMIA COVID 19. IN CASO DI MODIFICA SARA' NOSTRA CURA TROVARE NUOVE PROPOSTE DI DATE CHE SI ADEGUINO ALLE ESIGENZE DEI CORSISTI.

INFO E PRENOTAZIONI: info@guidebormio.com - tel. +39 351 8895411