



# CORSO BASE DI SCIALPINISMO



Un corso adatto a tutti, che ha come obiettivo quello di avvicinare più persone possibili a questo fantastico modo di vivere la montagna invernale, grazie al mezzo di trasporto più efficace: gli sci. Il corso sarà articolato in 2 lezioni teoriche online e 4 uscite sul campo, una delle quali sarà dedicata all'autosoccorso in valanga.

## 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:

Lezione teorica inerente le tecniche di autosoccorso in valanga. **La lezione si terrà su piattaforma Zoom.**

### 3° LEZIONE:

La prima parte della giornata sarà dedicata alla conoscenza del materiale personale nelle diverse modalità, seguirà una lezione di sci fuoripista con l'utilizzo degli impianti di risalita. Pomeriggio dedicato ad una prova pratica di autosoccorso in valanga (Safety Camp)

### 4° LEZIONE:

Escursione di sci alpinismo. Utilizzo dell'attrezzatura e basi di tecnica di salita con discesa fuoripista ed in pista. Pomeriggio dedicato ad un ripasso sull'autosoccorso in valanga (Safety Camp)

### 5° LEZIONE:

Escursione di sci alpinismo, con particolare attenzione alla tecnica di salita e di discesa fuori pista. Si punterà al raggiungimento di una cima (circa 800 mt di dislivello).

### 6° LEZIONE:

escursione di sci alpinismo, con particolare attenzione alle corrette strategie di gestione della salita, valutazione e riduzione dei rischi in ambiente alpino. Si punterà al raggiungimento di una cima (circa 1000 mt di dislivello).

## DOVE

### Parco Nazionale dello Stelvio, Alpi Retiche.

I luoghi potranno subire modifiche in base alle condizioni meteo ed alle esigenze dei partecipanti. In caso di cattivo tempo si concorderà l'eventualità di recupero dell'uscita in base alle disponibilità di tutti.

## DURATA

6 giorni

## ESPERIENZA RICHIESTA

Il corso è adatto a tutti coloro che hanno un livello sciistico a sci paralleli su piste rosse ed un allenamento aerobico di base.

## ATTREZZATURA TECNICA

Sci da sci alpinismo, scarponi, pelli di foca, kit d'autosoccorso in valanga (ARTVA, sonda, pala), zaino da 30 l, casco, maschera da sci/occhiali da sole. Per chi non lo possedesse è possibile noleggiare il kit d'autosoccorso al costo di 10€ al giorno.

## ABBIGLIAMENTO

Abbigliamento idoneo, che sarà illustrato nella serata introduttiva dalla Guida Alpina.

## PREZZO

400 € a persona.

*La quota comprende: Materiale d'uso comune per il Safety Camp.*

*La quota NON comprende: vitto, alloggio, trasporti (auto ed eventuali impianti a fune) sia personali che della Guida Alpina (da dividere tra i partecipanti).*

**Su richiesta e con almeno 5 partecipanti si possono organizzare sessioni in date a richiesta.**

## IMPORTANTE

Il corso partirà al raggiungimento di **minimo 5 persone** e terrà conto di un rapporto guida-partecipante idoneo agli obiettivi didattici della singola giornata. **L'iscrizione è confermata all'atto del versamento dell'intera quota che deve avvenire entro la seconda lezione del corso.**