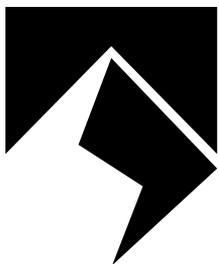


**GUIDE[®]
ALPINE
BORMIO**



ENGLISH VERSION



**PROGRAMMA
SETTIMANALE**

INVERNO 2023-24



ORTOVOX

CAMP

COBER

LEVEL

Julbo

TUTTI I LUNEDÌ

PROVA L'ARRAMPICATA SU GHIACCIO

L'attività è rivolta a tutte quelle persone che vogliono provare l'emozione dell'arrampicata su ghiaccio. Non è richiesta alcuna esperienza pregressa, se non un discreto livello di preparazione fisica generale.

Durata: 4 ore

Ritrovo: ore 9:00 c/o Bar la Fiamma in Santa Caterina Valfurva

Prezzo: 80 € a persona

Livello: E' richiesto un livello base di preparazione fisica. Da 16 anni

Attrezzatura: Scarponi ramponabili e abbigliamento adeguato all'attività (maglia termica a maniche lunghe, pile, piumino, giacca in goretex, calzamaglia, pantalone in goretex, berretto, 2 paia di guanti, calze termiche. L'attrezzatura tecnica specifica verrà fornita dalle guide. Gli scarponi adatti possono essere noleggiati previo preavviso.

TUTTI I MARTEDÌ

CIASPOLATA CON PRANZO AL RIFUGIO

Le Guide Alpine Bormio propongono un'escursione con le ciaspole con pranzo al rifugio. L'escursione è rivolta ad adulti e bambini. E' richiesto un livello base di preparazione fisica. Andremo inoltre a scoprire le prelibatezze della cucina tipica valtellinese in uno dei rifugi più caratteristici dell'Alta Valtellina. Buona possibilità di avvistare gli animali selvatici del Parco Nazionale dello Stelvio.

Durata: 4/5 ore

Ritrovo: ore 10:30 c/o Caffè la Fiamma, via Forni 8/A Santa Caterina Valfurva

Prezzo: 45 € a persona incluso il noleggio di ciaspole e bastoni. Pranzo à la carte

Livello: E' richiesto un livello base di preparazione fisica. Adatto ai bambini.

Attrezzatura: Scarponcini o doposci, abbigliamento adeguato all'attività outdoor (giacca, berretto, guanti, crema da sole, occhiali da sole). E' consigliato un piccolo zaino con borraccia.



TUTTI I MERCOLEDÌ

fino al 21 febbraio

SCOPRI LO SCI ALPINISMO CON UNA GUIDA ALPINA

Le Guide Alpine Bormio propongono un pomeriggio dedicato allo sci alpinismo. Non è richiesta alcuna esperienza pregressa.

Argomenti che tratteremo: Conoscere l'attrezzatura da sci alpinismo, Cosa mettere nello zaino, Utilizzo e funzionalità dei dispositivi di sicurezza (Artva, sonda e pala), Tecnica di base su terreno battuto, Tecnica di base in neve fresca, Principali tecniche di risalita sulle diverse inclinazioni del pendio, Prepararsi alla discesa, Curva di base in discesa fuori pista (possibile scendere in pista in caso di necessità)

Durata: 3 ore circa

Ritrovo: ore 13.30 (Località scelta dalla Guida in Base alle migliori condizioni della neve)

Prezzo: 70 € a persona

Livello: E' richiesta una discreta preparazione fisica generale e la capacità di sciare in pista con sci paralleli. Affronteremo salite di massimo 500 metri di dislivello.

Attrezzatura: Scarponi da sci alpinismo, sci da sci alpinismo con attacco predisposto per la salita (nel caso di snowboard bisognerà avere splitboard e bastoni telescopici), pelli di foca, bastoni, zaino, ARTVA, pala, sonda, abbigliamento da sci, occhiali da sole, crema solare e borraccia.

TUTTI I MERCOLEDÌ

dal 28 febbraio al 13 marzo

ESCURSIONE SCI ALPINISTICA COLLETTIVA

Passeggiare nei boschi e per le valli con gli sci ai piedi vi darà il piacere dell' inverno in montagna senza confusione, apprezzando un magico silenzio ed un'autentica natura.

Durata: 4 ore circa

Ritrovo: ore 8.30 (Località scelta dalla Guida in Base alle migliori condizioni della neve)

Prezzo: 80 € a persona

TUTTI I GIOVEDÌ

CIASPOLATA

Facili e rilassanti uscite, immersi nella neve e lontani dalla folla. Buona possibilità di avvistare gli animali selvatici del Parco Nazionale dello Stelvio. Ideali per grandi e piccini.

Durata: 3/4 ore

Ritrovo: ore 8:30 c/o Ginger Bistrot, via S.Caterina 15 - Santa Caterina Valfurva

Prezzo: 35 € a persona incluso il noleggio di ciaspole e bastoncini

Livello: E' richiesto un livello base di preparazione fisica. Adatto ai bambini.

Attrezzatura: Scarponcini o doposci, abbigliamento adeguato all'attività outdoor (giacca, berretto, guanti, crema da sole, occhiali da sole). E' consigliato un piccolo zaino con borraccia.

Resta sempre aggiornato su tutte le attività,
i corsi e le news sul nostro sito guidebormio.com



TUTTI I VENERDÌ

FREERIDE: SCOPRI LO SCI FUORIPISTA CON UNA GUIDA ALPINA

Le Guide Alpine Bormio propongono un pomeriggio dedicato allo sci fuori pista.

Il corso è rivolto a tutte quelle persone che vogliono provare il brivido del freeride.

Non è richiesta alcuna esperienza pregressa.

Durata: 3 ore circa

Ritrovo: ore 13.30 (Località scelta dalla Guida in base alle migliori condizioni della neve)

Prezzo: 70 € a persona

Livello: Capacità di sciare a sci paralleli su tutti i tipi di pista. Affronteremo discese adeguate al livello dei partecipanti.

Attrezzatura: Scarponi da sci, Sci da Freeride o da sci alpinismo (nel caso di snowboard portate i bastoni), zaino, casco, Artva, sonda e pala, occhiali da sole o maschera, crema solare. Possibilità di noleggio materiale.

Possibilità di noleggio Artva, sonda e pala. Lo skipass non è incluso. È fortemente consigliato lo zaino airbag.

TUTTI I SABATO

CIASPOLATA COLLETTIVA

Passeggiare nei boschi con le racchette da neve ai piedi vi darà il piacere dell' inverno in montagna senza confusione, apprezzando un magico silenzio ed un'autentica natura.

Durata: 3 ore circa

Ritrovo: ore 8.30 (La località verrà comunicata dalla segreteria il giorno precedente)

Prezzo: 35 € a persona

TUTTE LE DOMENICHE

fino al 25 febbraio

CIASPOLATA COLLETTIVA

Passeggiare nei boschi con le racchette da neve ai piedi vi darà il piacere dell' inverno in montagna senza confusione, apprezzando un magico silenzio ed un'autentica natura.

Durata: 3 ore circa

Ritrovo: ore 8.30 (La località verrà comunicata dalla segreteria il giorno precedente)

Prezzo: 35 € a persona

TUTTE LE DOMENICHE

dal 3 al 17 marzo

ESCURSIONE SCIALPINISTICA COLLETTIVA

Passeggiare nei boschi e per le valli con gli sci ai piedi vi darà il piacere dell' inverno in montagna senza confusione, apprezzando un magico silenzio ed un'autentica natura.

Durata: 4 ore circa

Ritrovo: ore 8.30 (Località scelta dalla Guida in Base alle migliori condizioni della neve)

Prezzo: 80 € a persona

SPECIALE SICUREZZA SULLA NEVE

Una giornata dedicata al soccorso in valanga ed alla sicurezza sulla neve.

Il corso è rivolto a tutti gli sci alpinisti, freerider, escursionisti ed in generale a tutte le persone che frequentano la montagna d'inverno.

E' adatto anche ai bambini/ragazzi di Sci Club o sciatori occasionali.

Argomenti trattati: Cos'è la neve e perché avvengono le valanghe, Stratigrafia di base (imparare a conoscere i diversi tipi di neve e i suoi potenziali pericoli), Cenni storici sull'evoluzione degli strumenti di autosoccorso, Cosa sono e come funzionano l'Artva la sonda e la pala, Le fasi dell'autosoccorso. Concluderemo con un'esercitazione simulata di uno o più travolti in valanga.

Prezzo: 70 € a persona / 10 € noleggio kit (Artva, sonda e pala)

Durata: dalle 9.00 alle 16.00

In giro per il mondo



Le nostre proposte per praticare le vostre attività preferite con l'accompagnamento di Guide Alpine certificate, alla scoperta degli spot più belli al mondo.

11/20 gennaio

FREE RIDE/SKIALP
A HOKKAIDO (GIAPPONE)

25 febbraio / 3 marzo

SCI ALPINISMO
IN GEORGIA

11/18 marzo

SCI ALPINISMO NELLE
LOFOTEN (NORVEGIA)

8/14 aprile

SCI ALPINISTICA CHAMONIX-ZERMATT

8/15 aprile

SCI ALPINISMO IN ISLANDA

17/24 aprile

SCI ALPINISMO A LYNGEN (NORVEGIA)

25 aprile / 1 maggio

TREKKING SELVAGGIO BLU - SARDEGNA

