

CORSO DI SCI ALPINISMO

dal 22.01.12



La montagna nella sua veste invernale mostra senza alcun dubbio il suo lato più affascinante. L'ambiente incontaminato dopo una nevicata regala emozioni a chiunque ami la natura e voglia allontanarsi dalle code agli impianti di risalita, dalle file per l'acquisto dello skipass e soprattutto dall'affollamento sulle piste. Il Corso rappresenta un percorso formativo con un'impostazione al massimo della praticità, costituito da **cinque giornate** sulla neve con itinerari sci-alpinistici per chiunque voglia iniziare oppure voglia affinare le proprie conoscenze. La parte formativa in aula sarà accompagnata da materiale didattico quali foto, schemi dimostrativi e video per rendere gli argomenti trattati facili e stimolanti.

ARGOMENTI DEL CORSO

- La scelta e la conduzione di gite sci alpinistiche
- Tecniche di salita: passi in piano, in massima pendenza ed inversioni di direzione
- Tecniche di discesa: inversione, virate, curve cristiana, parallelo, serpentina, scodinzolo, corto raggio, curve saltate, curve in conduzione
- Strategia nell'affrontare un percorso di montagna: cartografia, bussola ed uso specifico dell'altimetro
- Uso del GPS e tecnica dei waypoints su vari terreni, in particolare su ghiacciaio
- Utilizzo del ricerca persone (arva) e tecnica di autosoccorso
- Analisi dell'ambiente innevato nel suo complesso
- Interpretazione del manto nevoso: il metamorfismo
- Interpretazione di pendii, canali ecc. ed analisi dei bollettini Aineva
- Gestione di una salita sci alpinistica in ambiente di alta montagna: creste, canali, percorsi su ghiacciai
- Utilizzo dell'attrezzatura da arrampicata in percorsi sci alpinistici di alta montagna: ramponi, piccozza, corda, altro materiale tecnico
- Progressione con ramponi e piccozza su terreno innevato e ghiacciato
- Tecniche di salita e discesa evoluta

Le **lezioni teoriche** si svolgeranno venerdì 28 gennaio e giovedì 2 febbraio, a Trieste con orario: 19.00-21.30 in luogo da definire.

USCITE IN AMBIENTE – 5 Moduli

Modulo 1. Tecnica di salita e discesa: 22.01.12 – Monte Dimon (Gruppo Alpi Carniche), partenza da Castel Valdaier

Modulo 2. Ricerca (uso Arva) e Niveo, Interpretazione manto nevoso: 29.01.12 – Malga Rauna (Gruppo Alpi Giulie), partenza da Valbruna

Modulo 3. Traccia e tecnica evoluta in salita e discesa: 05.02.12 – Rifugio Marinelli (Gruppo Alpi Carniche), partenza da Collina

Modulo 4. Tecnica discesa, curve corto raggio e saltate: 11.02.12 - Cadini di Misurina, Cadin Rinbianco (Dolomiti, Auronzo), partenza da Misurina

Modulo 5. Uso di rampant, piccozza e ramponi e tecnica di discesa Freeride: 12.02.12 – Rifugio Gilberti (Gruppo Alpi Giulie), partenza da Sella Nevea

SCHEDA

Durata: 2 lezioni teoriche + 5 uscite in ambiente

Quota: Corso Completo € 210, Singolo Modulo € 55

La quota comprende: docenza Guida alpina. Saranno disponibili gratuitamente un numero limitato di arva (fino ad esaurimento).

La quota non comprende: trasporti, pasti

Equipaggiamento: normale dotazione ski alp, arva. Il materiale necessario potrà essere noleggiato. Per il Modulo 5 piccozza e ramponi, verranno dati in uso.

Per informazioni e iscrizioni:

alberto.ieralla@outdoorlab.it,
cell. 348.5819950

Le uscite in programma potranno subire modifiche in base alle **condizioni niveo-meteo.**