INMONT
Guide Alpine
Scuola di Alpinismo
Viaggi Avventura

Per info: info@inmont.it
Link: https://inmont.it/tours/corso-scialpinismo-base/

CORSO SCIALPINISMO BASE

Corso introduttivo alla disciplina affascinante e complessa dello scialpinismo

euro 350,00
a persona

Persone minime:

Livello di allenamento:Livello allenamento 3

Difficoltà:
2 Scialpino

LINK ONLINE

DETTAGLI

Il corso **scialpinismo base** è finalizzato a fornirvi le **basi per questa splendida attività**, conoscere i **materiali** da utilizzare, sapere come **scegliere gli itinerari** ai quali partecipare e come **affrontare le varie problematiche che l'ambiente invernale pone**.
Lo scopo è quello di **rendervi autonomi all'interno di un gruppo** organizzato con esperienza di scialpinismo.

Il corso scialpinismo base si svolge su **due weekend** di cui **il secondo prevede il pernottamento in rifugio o in valle**.

Il programma, ottimizzato per **acquisire l'indipendenza su itinerari di livello MS**, affronterà i temi della **tecnica di salita,** della **tecnica di discesa fuori pista**, della **topografia e orientamento**, della **valutazione delle condizioni meteorologiche** e del **pericolo valanghe**, nonché delle tecniche di **autosoccorso in valanga**.

Questi argomenti, ed in particolar modo quelli relativi alla sicurezza individuale e del gruppo e alla nivologia, verranno **approfonditi anche attraverso lezioni teoriche** serali durante il secondo weekend.

Questo corso è finalizzato a fornirvi le **basi per l'attività di scialpinismo**, conoscere i **materiali** da utilizzare, sapere come **scegliere gli itinerari** ai quali partecipare e come **affrontare le varie problematiche che l'ambiente invernale pone**.
Lo scopo è quello di **rendervi autonomi all'interno di un gruppo** organizzato con esperienza di scialpinismo.

Il corso sci alpinismo base si terrà sui monti delle Alpi Giulie, delle Carniche, delle Dolomiti o della Carinzia in Austria. La meta verrà decisa in base alle condizioni nivo-meteo del momento.

La **partecipazione** a questa attività da diritto ad un **voucher** pari al valore di **30 euro** spendibile in un Scialpinismo inMont Day Tour nella stagione 2023/24

CONDIZIONI

RITROVO

Verrà definito dalla Guida Alpina alcuni giorni prima

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA

Abbigliamento adatto alla pratica dello scialpinismo compresi sci con pelli, attacchi da sci alpinismo, scarponi e kit Artva/pala/sonda.
Le attrezzature tecniche (sci, pelli, attacchi, scarponi) potranno essere noleggiate nei negozi della regione.
Il kit di autosoccorso (Artva, pala e sonda) può venir fornito per la durata del corso direttamente da inMont.

RAPPORTO

1 : 6

INCLUSO NEL PREZZO

Kit Artva, pala e sonda (qualora sprovvisti)

Materiale comune del gruppo (strumenti didattici e di sicurezza)

Tutti i costi della Guida Alpina

Servizi di Guida Alpina

Assicurazione recupero e soccorso

NON INCLUSO

Trasferimenti

Vitto e alloggio per il pernottamento del secondo weekend

Eventuali impianti di risalita

Assicurazione personale, infortunio, annullamento viaggio, smarrimento bagaglio (consigliata)

Tutto ciò che non è specificato alla voce 'incluso nel prezzo'

OMAGGIO

Voucher di 30 euro spendibile nell'attività Scialpinismo inMont Day Tour nella stagione 2023/24

Nel caso di **modifica o annullamento dell'attività** come anche di **rinuncia da parte degli iscritti** vi invitiamo a prendere visione del regolamento inMont.

Regolamento

PROGRAMMA

Di seguito il programma di massima che seguiremo durante le giornate del corso.

Il corso è strutturato su due fine settimana e durante **il secondo ci recheremo in una località al di fuori del Friuli dove pernotteremo** (in rifugio o fondo valle). Tale opportunità ci permetterà di sfruttare al meglio le possibilità che l'ambiente alpino offre per la pratica dello sci alpinismo. Avremo inoltre la possibilità di approfondire temi teorici durante la serata.
La scelta delle mete verrà comunicata agli iscritti e dipenderà principalmente dalle condizioni meteo e dalle esigenze dei partecipanti.
Si svolgerà in Friuli o nelle aree limitrofe

Day 01

La prima giornata è finalizzata a **verificare e migliorare le capacità sciistiche dei partecipanti** e ad apprendere le **nozioni base per la progressione in salita con le pelli di foca**.

Dopo aver illustrato i materiali tecnici propri di quest'attività e aver distribuito il materiale mancante, verranno date le **nozioni base per la sciata in neve fresca fuoripista**. Dedicheremo una mattinata a questo argomento sfruttando, se necessario, anche gli impianti di risalita per ottimizzare al massimo il risultato. Potremo così raccogliere e mettere in pratica tutti quegli **insegnamenti che la Guida ci saprà dare per migliorare la nostra tecnica individuale**.

Successivamente apprenderemo le **basi della tecnica di risalita** utilizzando le pelli di foca. Inizieremo anche a conoscere e mettere in pratica le **inversioni più elementari** esercitandoci per il resto della giornata salendo fino a raggiungere la nostra meta. **Scenderemo quindi in neve fresca** fino all'auto mettendo in pratica già tutto quanto quello che avremo appreso.

A fine giornata affronteremo anche il tema della **ricerca in valanga** e del **funzionamento dell'Artva**.

Faremo ritorno a casa in serata.

Day 02

Anche questa giornata ha uno scopo prettamente didattico. Gli argomenti più importanti che affronteremo saranno ancora una volta la **tecnica di risalita**, **tecnica di discesa** e la **ricerca con l'Artva**.
Avremo anche la possibilità di parlare di **topografia e orientamento**, di **nivologia e meteorologia** prendendo spunto dall'ambiente circostante.

Nella tecnica di salita **affronteremo con più dettaglio tutte le varianti delle inversioni a passo di giro e del dietrofront**. Acquisiremo

la dimestichezza sufficiente e necessaria per progredire senza affaticarsi troppo utilizzando le giuste inversioni a seconda del terreno.

Sarà quindi il momento di scendere e ancora una volta **potremo migliorare la nostra tecnica seguendo i consigli puntuali e professionali della Guida**.

A fine giornata riprenderemo anche il tema della **ricerca in valanga** con delle **prove pratiche e degli esercizi specifici sull'uso dell'Artva.**

Faremo rientro a casa in serata.

Day 03 e 04

E' un weekend full immersion nel mondo dello scialpinismo. Dormiremo in Rifugio o in una struttura a fondo valle (a seconda della meta scelta).

Durante questo fine settimana avremo la possibilità di **affinare al meglio la nostra tecnica sia di salita che di discesa** nonché prendere ancor più **confidenza con gli aspetti di orientamento e sicurezza** legati all'ambiente invernale.

Nella prima giornata, durante una gita ancora breve ed ancora orientata soprattutto alla didattica, **perfezioneremo le nostre inversioni** esercitandoci sul campo e introducendo anche delle varianti utilizzabili in situazioni particolari.
Presteremo sempre più **attenzione all'ambiente circostante** per cogliere e riconoscere quegli aspetti che ci possono **salvaguardare dai rischi della montagna in veste invernale**. Cercheremo di **individuare sulla carta l'itinerario di salita**, riportarlo sul terreno e **riconoscerne le aree potenzialmente valanghive**.

Durante la serata avremo il tempo per affrontare in forma molto più dettagliata gli aspetti legati alla **nivologia e alle valanghe utilizzando anche supporti didattici e video**.

L'ultima giornata del corso sarà invece dedicata a una salita vera e propria mettendo in pratica tutte le nozioni che abbiamo appreso durante le uscite precedenti e comprendendo ancor meglio quegli aspetti legati all'importanza del gruppo e dell'essere autonomo all'interno dello stesso, alle dinamiche che si possono creare e quali atteggiamenti ci permettono di godere della nostra salita in sicurezza.

Gli argomenti di massima che affronteremo durante queste giornate saranno i seguenti

Materiali

Sci, pelli di foca, bastoncini

Scarponi e attacchi

Artva, pala e sonda

Sicurezza

Aspetti generali della sicurezza in ambiente innevato

Il corretto uso di sci, bastoncini, pelli, scarponi e attacchi

Progressione in salita, distanze, individuazione della micro traccia, riconoscimento delle zone a rischio

L'autonomia all'interno di un gruppo

Conoscenza di base degli aspetti nivologici e meteorologici

Artva, uso e prove di ricerca in valanga

Tecnica individuale

Tecnica di salita

- **passo elementare in piano, in salita e in diagonale**
- **passo di giro con apertura di coda, passo di giro con apertura di punta e di coda, passo di giro in tre tempi**
- **dietrofront infilato di punta, dietrofront a Y, dietrofront a epsilon**

Tecnica di discesa

- **Analisi delle differenze della sciata in pista e fuori pista**
- **Cristiania a valle dalla diagonale e parallelo delle Guide in pista e nel fuoripista**
- **Cortoraggio, serpentina, parallelo in pista e nel fuoripista**
- **sterzata con apertura, virata delle guide**

Ricerca Artva

- **procedura di accensione e verifica di gruppo**
- **prova individuale di ricerca Artva e prove di sondaggio e scavo**

MATERIALI

Di seguito troverete l'indicazione per i materiali necessari.
La scelta che dovrete fare per il vestiario **dipenderà dalle previsioni meteo e dall'attività scelta**.

Apri la lista completa da questo link

Materiali Scialpinismo

LUOGO

La località verrà scelta in base alle condizioni nivo-meteo del momento e comunicate agli iscritti.
Di seguito le zone dove si svolgerà il corso:

- **Alpi Giulie**
- **Alpi Carniche**
- **Austria – Carinzia**
- **Dolomiti Orientali**