



## CORSO BASE DI SCIALPINISMO

*Grazie alla preziosa collaborazione avviata da anni con le guide alpine e maestri di sci de "La Pietra", abbiamo organizzato un corso base di scialpinismo che proponiamo ai nostri soci. Il corso si concentra in due fine settimana che saranno molto intensi e molto efficaci. Le località verranno decise di volta in volta in base alle condizioni di innevamento e alla possibilità di spostamento. Il kit sicurezza composto da ARTVA, pala e sonda, è fornito dalle guide per tutte le uscite del corso.*



Il corso si rivolge agli appassionati di montagna invernale che hanno voglia di sperimentare una nuova pratica sportiva, quella dello scialpinismo o che desiderano approfondirne i fondamentali. Il proposito è infatti quello di trasmettere le conoscenze di base per poter affrontare in autonomia le prime gite scialpinistiche. Tutte le uscite saranno finalizzate all'apprendimento delle tecniche di salita con pelli e sci e di discesa in neve fresca. Contestualmente alle tecniche scialpinistiche, verrà dedicato anche molto tempo ad insegnare come ci si muove in sicurezza in ambiente invernale e di come si effettua la ricerca di un travolto da valanga.

### **Sabato 16 e domenica 17 gennaio 2021**

1° giorno: giornata interamente dedicata all'approfondimento della tecnica di discesa, verranno utilizzati gli impianti di risalita di una stazione sciistica per praticare esercizi propedeutici a migliorare l'efficacia della sciata fuori pista. L'obiettivo è quello di rendere tutti più fiduciosi nell'affrontare i vari tipi di neve. A seguire un'esercitazione pratica con artva, pala e sonda per la ricerca in valanga.

2° giorno: gita finalizzata utilizzo delle pelli per imparare la corretta tecnica di salita: passo di giro e inversione. Previsto anche un approfondimento della tecnica di progressione con ramponi e piccozza; trattandosi di sci ALPINISMO, riteniamo necessario saper utilizzare questi attrezzi, che spesso in Appennino si rivelano indispensabili.

### **Sabato 30 e domenica 31 gennaio 2021**

1° giorno: gita scialpinistica di lunghezza e dislivello da stabilire in base anche all'allenamento degli allievi. Si inizia a prendere confidenza con questo bellissimo sport. Affronteremo la tecnica di risalita con le pelli, la ricerca ARTVA multipla, la scelta della traccia di salita e di discesa e, cosa molto importante, vedremo sul terreno come valutare ed evitare i pericoli.

2° giorno: gita scialpinistica con utilizzo dei rampant, ripasso tecnica ramponi e piccozza, e soprattutto gestione del gruppo in salita e in discesa finalizzata alla prevenzione del pericolo valanghe. Pur disponendo del kit di soccorso Artva pala e sonda, l'obiettivo principale è sempre quello di evitare di essere coinvolti in una valanga; se ciò dovesse accadere significherebbe aver commesso errori fondamentali a monte: scelta della gita o del terreno, cattiva gestione del gruppo ecc. Questi importanti aspetti verranno analizzati nel dettaglio per proseguire poi l'attività in autonomia in futuro.