

CORSO SCIALPINISMO BASE FULL-IMMERSION



Corso base su quattro giorni continuativi introduttivo alla disciplina affascinante e complessa dello scialpinismo

**euro 460,00
a persona**

Persone minime:

**Livello di allenamento: Livello
allenamento 2**

**Difficoltà:
2 Scialpino**

LINK ONLINE



DETTAGLI

Il Corso Scialpinismo Base Full-Immersion vi permette di acquisire 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 Scialpinismo Base Full-Immersion si svolge in **quattro giornate consecutive** pernottando all' [Albergo Stern](#) in Val Aurina.

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.

Il Corso Scialpinismo Base Full-Immersion si terrà nel **cuore delle Alpi dell'Alto Adige**. Il **Rifugio/Hotel Stern a Casere** sarà il nostro Campo Base per queste giornate ed è confortevole e accogliente. E' inoltre raggiungibile in auto dalla Val Pusteria.

E' situato in un luogo affascinante e strategico! Da un lato c'è il Passo dei Tauri o il Shuttalkof, dall'altro la meravigliosa Valle del Vento o l'Archbichl. Dal rifugio sono facilmente raggiungibili gli itinerari del **Achsel, Huttenkopf ed altre remunerative gite**. Non ci resterà che **l'imbarazzo della scelta!**

CONDIZIONI

RITROVO

Val Aurina – Casere

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 potranno essere noleggiate presso i negozi mentre il kit di autosoccorso 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 del pernottamento per la durata del corso

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 Scialpinismo Base Full-Immersion è strutturato su **quattro giornate consecutive**.

La località scelta è la Valle Aurina nell' [Albergo Stern](#).

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 le serate.

Day 01

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



Dopo aver illustrato i materiali tecnici propri di quest'attività e aver distribuito il materiale mancante, saliremo verso il Monte Specie.

Il percorso è semplice e segue per una buona parte una pista forestale, terreno ideale per acquisire confidenza con le pelli di foca.

Sarà quindi facile apprendere 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.

Nel pomeriggio saliremo ancora brevemente sui dossi sovrastanti al rifugio per poi **scendere in neve fresca**. Avremo la possibilità di disegnare le prime curve in neve fresca seguiti dai consigli della Guida Alpina che ci darà tutte le indicazioni e i consigli necessari a questa disciplina.

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

Alla sera, dopo esserci riposati e rifocillati, riprenderemo l'argomento legato all'Artva, al suo funzionamento e al soccorso in valanga.

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**

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**.

Day 03

Ancora una giornata durante la quale 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.

Durante la gita, che sarà ancora breve ed ancora orientata 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**.

In effetti sarà quest'ultimo il tema dominante di questa giornata: sapersi orientare e saper scegliere il miglior percorso durante la salita come anche l'itinerario di discesa.

Durante la serata potremo chiarirci le idee, con l'aiuto di supporti didattici e video, sul mondo della topografia, dell'orientamento e, perché no, un accenno agli strumenti più moderni come il GPS.

Day 04



L'ultima giornata del corso sarà dedicata a una **salita vera e propria** durante la quale 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.

Sarà così l'occasione di acquisire ancor di più **coscienza e conoscenza di questa fantastica disciplina** potendo mettere 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**.

Scenderemo quindi in valle e, dopo esserci salutati con un buon boccale di birra, faremo ritorno a casa.

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

Il corso si terrà in Val Aurina con appoggio al Rifugio Albergo Stern.