

# Corso di SciAlpinismo

La scuola Sci Karfen Ala propone un corso completo di scialpinismo per tutti gli amanti dell'avventura... Vi faremo conoscere il fascino di muoversi con gli sci in montagna d'inverno al di fuori delle piste battute, inseguendo i pendii immacolati e selvaggi immersi nella tranquillità della natura invernale. Il corso è basato sull'insegnamento delle tecniche per la progressione in salita e discesa in fuori pista con le varie tipologie di neve, nonché sulle tecniche di autosoccorso in caso di travolti in valanga tramite la conoscenza e il corretto utilizzo dell'ARTVA, della pala e della sonda, e dei dispositivi di sicurezza come l'Avalung e Airbag, strumenti indispensabili e obbligatori per la sicurezza in ambienti innevati.

Il corso ideato per tutti coloro che desiderano entrare nel mondo della montagna invernale con gli sci ai piedi. E' consigliabile sia per chi non ha mai praticato questa attività, sia per chi pur dotato di un minimo di esperienza, desidera mettere a punto le proprie tecniche e le proprie conoscenze.

Dalla prima uscita si costruiranno le basi sulle tecniche di progressione sia in salita che in discesa, tematica portata avanti durante tutto il corso. Le uscite si svolgeranno nelle Valli di Lanzo alla scoperta dei nostre maestose e selvagge montagne e avremo modo di conoscere gli itinerari più interessanti della zona. Durante le uscite verranno trattati diversi argomenti come nivologia, topografia ed orientamento, gli allievi termineranno il corso con un bagaglio culturale importante per la pratica della disciplina.



## Corso di avvicinamento allo sci alpinismo

Prima dell'inizio del corso verrà svolta una lezione teorica sul materiale necessario e utile da avere nello zaino ad ogni gita.

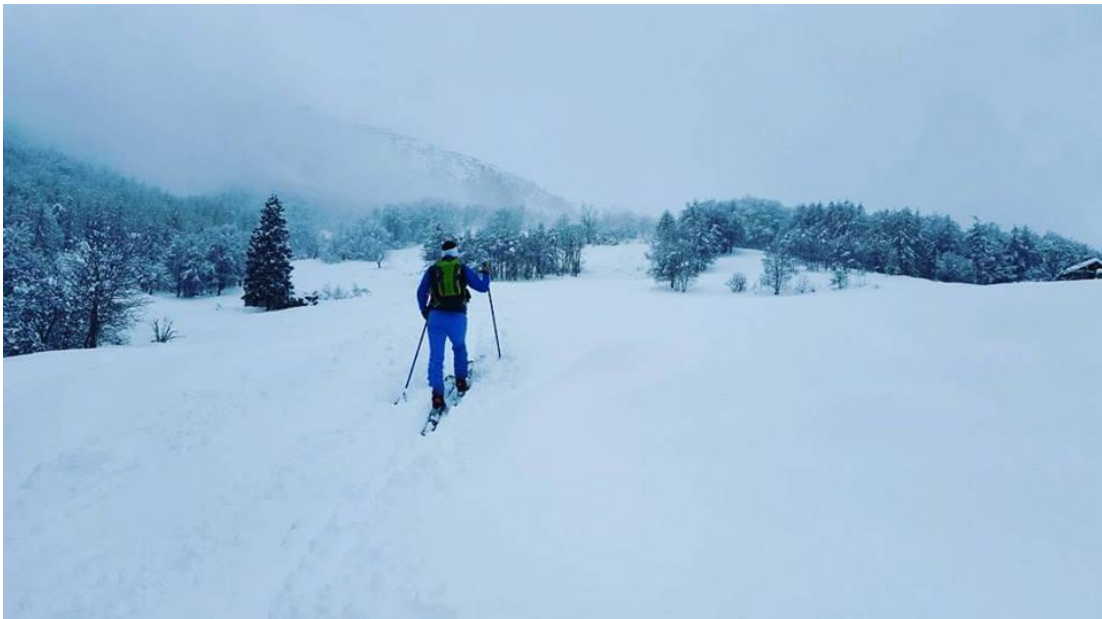
La prima uscita, che si svolgerà nella stazione sciistica di Ala di Stura, sarà momento di verifica delle capacità individuali e ci permetterà di valutare le esperienze e capacità tecniche del gruppo.

All'interno di entrambi i corsi sarà sviluppata una giornata intera dedicata all'autosoccorso. Questa giornata vuole insegnare l'utilizzo degli apparecchi ARTVA, il corretto uso della pala e della sonda per l'autosoccorso in caso di incidente di valanga. Questa giornata verrà svolta insieme al personale del *Soccorso Alpino professionale della Guardia di Finanza* (durante questa lezione **dovranno** essere presenti anche i partecipanti del corso avanzato)

## Corso di: scialpinismo e freeride

Il corso avanzato invece permetterà per coloro che hanno già appreso i fondamentali del corso base per effettuare gite più lunghe e in completa autonomia. Verranno svolte lezioni teoriche sulla programmazione della gita e autosoccorso in montagna. Nelle quattro giornate di corso, si valuteranno in base alle condizioni se dedicare giornate interamente focalizzate sulla tecnica di sciata in fuoripista sfruttando gli impianti di risalita, o gite in montagna con dislivelli maggiori per capire come condurre una gita. E due uscite saranno fatte in notturna per scoprire l'emozioni delle sciata sotto le stelle e al chiaro di luna.

Alla fine di ogni giornata verrà riproposta l'esercitazione di ricerca artva per avere sempre più fiducia nel suo utilizzo



## Argomenti trattati durante i corsi

- i materiali da scialpinismo: sci, attacchi, pelli di foca, rampanti/coltelli
- abbigliamento, alimentazione
- movimentazione in ambiente (valutazione del terreno, scelta della traccia e fuori traccia, inversioni e manovre utili al superamento di pendenze e tipologie di neve differenti, tecniche di progressione con i coltelli, quando è meglio usarli e quando no.)

- tecnica di salita (tutte le inversioni presenti sul testo tecnico delle Guide)
- tecnica di discesa (adattamento della sciata e tutte i tipi di curve per affrontare una discesa in sicurezza in base al terreno in cui ci troviamo)
- Autosoccorso in valanga con uso dell'A.R.T.V.A. ed altre strumentazioni quali Avalung ed Airbag utilizzo dell'ARTVA nelle ricerche multiple, prove pratiche per capire la dinamica di un intervento
- topografia (lezione teorica + pratica nelle gite)
- Nivologia: evoluzione e trasformazione del manto nevoso, scelta dell'itinerario in funzione delle condizioni di sicurezza e della qualità della neve.
- Orientamento con cartina e GPS, interpretazione della cartografia in relazione alle condizioni di innevamento.

### Materiale necessario individuale

Sci e attacchi e scarponi da scialpinismo, pelli di foca, apparecchio ARTVA, pala e sonda e casco; giacca a vento, maglia termica, pantaloni da sci, guanti, cappello, zaino, occhiali da sole, crema da sole pila frontale e telo termico.

L'apparecchio ARTVA con pala e sonda, per chi ne fosse sprovvisto, c'è la possibilità di affittarlo, il kit è **OBBLIGATORIO** durante TUTTE le uscite del corso.

Sci, attacchi e pelli di foca si possono noleggiare presso negozi convenzionati.

### Programma giornata di autosoccorso

Il corso si svolge con il seguente programma:

- Utilizzo base dell'ARTVA (sia analogico, che digitale)
- Prova di ricerca di un ARTVA seppellito, con apparecchio analogico:
- Ricerca a croce
- Prova di ricerca di un ARTVA con apparecchi digitali
- Utilizzo della pala e della sonda e prove pratiche di sondaggio e scavo

### Informazioni generali

**Livello:** Il livello minimo richiesto per partecipare a questo corso è di saper sciare a sci paralleli su tutti i tipi di piste e avere già esperienza di sci al di fuori delle piste battute. Per affrontare questo corso è consigliato un discreto livello fisico, consigliamo un livello fisico pari a fare regolarmente dell'attività fisica 1-2 volte a settimana (palestra, jogging, camminate, bicicletta, ecc). Verranno affrontati dei dislivelli tra il 500 ai 1200 metri

<b>Partecipanti</b>	<b>7 massimo per corso (in ordine di iscrizione)</b> <b>Il corso partirà con un minimo di 5 persone</b>
<b>Periodo</b>	Gennaio / Marzo (domenica - gite) (per le notturne: in settimana tendenzialmente il mercoledì, giovedì o venerdì, si valuteranno in base alla disponibilità di tutti)
<b>Lezioni teoriche</b>	Verranno fatte al termine della gita Tranne quella sull'autosoccorso, che verrà fatta il sabato sera prima dell'esercitazione sul campo.

<b>CORSO di AVVICINAMENTO</b>	<b>3 uscite totali</b> + 2 lezioni teoriche  1uscita è dedicata all'autosoccorso
<b>Date previste:</b>	7 – 14 - 21 gennaio 2017
<b>Costo</b>	130 a persona

<b>CORSO Di SCIALPINISMO e FREERIDE</b>	<b>7 uscite totali cosi suddivise:</b> 4 gite in ambiente + 1 lezione uscita di autosoccorso (OBBLIGATORIA) + 2 uscite in notturna + 2 lezioni teoriche
<b>Date previste:</b>	28 gennaio, 18 – 25 febbraio 2017, 11 marzo (21 gennaio corso autosoccorso)  Le uscite in notturna: da concordarsi alla prima uscita
<b>Costo</b>	230 a persona

Il corso di “Scialpinismo e Freeride” è **RISERVATO** a coloro che, dotati già di una buona capacità sciistica in fuori pista e adeguata preparazione fisica, hanno già frequentato con buoni risultati il corso di Avvicinamento allo scialpinismo o hanno dato dimostrazione delle proprie capacità.

**Per chi si unisse ad una gita:** costo per singola uscita è di 55 euro

***Lo scialpinismo è uno sport che si svolge all'aperto e in quanto tale può subire variazioni di programma di date e attività per meteo o per pericoli oggettivi***

**Il costo comprende:** il maestro di sci per tutta la durata del corso, le lezioni di tecnica sciistica e la lezione teorica e pratica sull'autosoccorso effettuata da un membro del Soccorso alpino professionale della Guardia di Finanza.

**Il costo non include:** gli skipass delle stazioni sciistiche, i trasferimenti, i pranzi, le bevande e affitto kit autosoccorso o materiale da sci alpinismo e assicurazione infortuni.





Si consiglia di essere tesserati CAI valida per l'anno in corso, per eventuale copertura assicurativa, efficace per tutte le attività che si possono svolgere in montagna tutto l'anno sia estive che invernali.

***Alla prima uscita sarà necessario presentare il certificato medico di idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica***

### **Emilio:**

classe 1984, maestro di sci e allenatore dal 2009. La sua vera passione è il freeride, dalle sciate in neve polverosa ai ripidi canali o pareti inviolate. Vi trasmetterà la sua passione per la montagna facendovi scoprire paesaggi incredibili e indimenticabili.

Durante l'inverno passa dall'insegnamento dello spazzaneve coi bambini alle gare di KL – sci di velocità, e attualmente fa parte della squadra nazionale italiana gareggiando nel circuito di Coppa del Mondo.

Ma anche in estate è facile che lo possiate trovare su qualche cima dei 4000 o appeso a qualche parete rocciosa. O alzando ancora di più lo sguardo lo vedrete a volare in parapendio.

E quando non è in montagna a divertirsi, lavora come Igienista Dentale aspettando la prossima sciata.



**Per informazioni:** Emilio Giacomelli **3927042985**