

Corso di Scialpinismo base, si svolgerà nel gruppo montuoso del Gran Sasso d'Italia

Obiettivo del Corso

Questo corso è progettato per fornirti tutte le competenze essenziali per affrontare in sicurezza le tue avventure sulla neve con gli sci. Imparerai le tecniche fondamentali di nivologia, autosoccorso in valanga, utilizzo degli sci in salita e discesa, le varie tecniche dello scialpinismo, per affrontare i diversi tipi di neve, la scelta del percorso e l'orientamento in ambiente montano invernale.

Capacità minime richieste

- Avere un discreto allenamento fisico ed essere in grado di scendere, a sci paralleli, su piste rosse.
- Aver compiuto 18 anni di età o essere accompagnati da un genitore.
- Per partecipare a un corso di scialpinismo, è necessario dichiarare di **non avere patologie** e di godere di buona salute, come specificato nelle linee guida di sicurezza. È fondamentale che tu sia a conoscenza del tuo stato di salute e che non sussistano condizioni che possano compromettere la tua sicurezza durante l'attività, come l'uso di farmaci specifici o problemi cardiovascolari, respiratori, articolari o neurologici, a meno che tu non abbia l'idoneità medica certificata dal medico curante.

Attrezzatura base

- Sci (o snowboard splitboard)con attacchi da scialpinismo, pelli di foca e rampanti, bastoncini telescopici (noleggiabili)
- ARTVA, pala sonda (noleggiabili)
- Casco omologato (noleggiabile)
- Zaino almeno 30 litri
- Guanti da neve, abbigliamento invernale, piumino.

Giorno 1: Venerdì 6 febbraio 2026

- Introduzione al Corso
- Presentazione del corso e controllo materiali e attrezzature.
- La Neve e i suoi pericoli
- Lettura dei bollettini nivo-metereologici di AINEVA e Meteomont
- Nozioni basilarie di Nivologia, e tecniche per la valutazione della stabilità del manto nevoso.
- ARTVA-PALA-SONDA: autosoccorso in valanga. Ricerca ARTVA (autosoccorso in valanga).

Giorno 2: Sabato 7 febbraio 2026

- Tecniche di salita con sci e pelli di foca: passo di giro, dietrofront elementare e a V, dietrofront a epsilon e Y
- Tecniche di discesa: Cristiania, curva condotta freeride, curva saltata, virata delle Guide
- Gestione di una chiamata di soccorso al 112

Giorno 3: Domenica 8 febbraio 2026

- Preparazione di un'uscita di scialpinismo
- Ci muoveremo in ambiente mettendo a frutto le nozioni imparate nei giorni precedenti
- Morfologia dell'ambiente montano invernale: riconoscere i pericoli attraverso l'osservazione
- Elementi base di orientamento

Prezzo

Il costo del corso è di euro 280,00 ed è comprensivo di Guida alpina e sue spese. Tutto ciò che non è specificato come comprensivo, non è compreso nel prezzo.