

Corso di sci fuori pista, 1a uscita

Cosa

Tipo di gita COR (Corso di formazione)
Tipo di attività Corso

Quando

Data di inizio Samstag, 27. Januar 2024
Data finale Sonntag, 28. Januar 2024
Status ausgebucht

Chi

Gruppo Attivi,Giovani
Capogita 1



Alessandro Docimo

Capogita 2



Marta Pedrini

Esigenze tecniche ZS - ziemlich schwierig
Esigenze cond. fisica A - wenig anstrengend
Alloggio / Ristorazione Berghaus Diavolezza, Talstation Diavolezza, 7504 Pontresina GR
Costi CHF 750.-,
Percorso / Dettagli

Introduzione:
Il corso "tecnica di sci fuori pista" da la possibilità ai partecipanti di migliorare la propria tecnica sciistica su piste preparate così come in neve fresca. Attraverso piccoli gruppi e insegnamenti mirati, l'obiettivo del corso è quello di rendere il partecipante sicuro della propria sciata in pista ma soprattutto al suo esterno, permettendogli inoltre di poter superare eventuali ostacoli e godersi così anche la fase di discesa a valle.

Obiettivi del corso:

Migliorare e rendere sicura la propria tecnica di sciata in pista e fuori pista;
Sapere utilizzare correttamente il materiale di sicurezza a disposizione;
Conoscere e applicare il 3x3;
Conoscere e applicare il metodo di riduzione grafico (MRG);
Riconoscere pendii a rischio e valutarne il rischio valanghe.

Per ulteriori dettagli, rifarsi al piano di insegnamento allegato.

Requisiti minimi:

Età minima: 16 anni;
Numero massimo di partecipanti: 12;
Condizione fisica per poter affrontare un'intera giornata di sci;
Condizione fisica per poter affrontare una salita di 400m di dislivello in circa 1 ora;
Esperienza nelle conversioni;
Disporre di una già discreta tecnica di sci in pista;
Capacità di gestire discese in sicurezza su piste nere in corto raggio e almeno in parallela derapata;
Conoscenza delle regole FIS in vigore.

Equipaggiamento

La qualità della formazione è garantita da maestri di sci con attestato professionale federale (APF) della sezione.

- Abbigliamento personale e di ricambio secondo le proprie esigenze; - Articoli per l'igiene personale; - Materiale di base con complemento A0 secondo checklist Freeride (casticino.ch). - La completezza e lidoneità del materiale è di responsabilità dei partecipanti. Vi è la possibilità di ottenere del materiale in prestito previo annuncio.

Iscrizioni**Iscrizioni****Formalità di iscrizione**

Online von Mi 1. Nov. 2023 bis So 31. Dez. 2023, Max. TN 11 / 12

Gli interessati sono invitati ad iscriversi e partecipare alla serata di presentazione di giovedì 21 dicembre 2023. Liscrizione alla prima uscita vale per tutto il corso.