

## CORSO BASE SCI-ALPINISMO 2016

La montagna in veste invernale mostra senza dubbio il suo lato più affascinante. L'ambiente incontaminato dopo una nevicata regala emozioni a chiunque ami la natura e voglia allontanarsi dalle code degli impianti di risalita ma soprattutto dall'affollamento delle piste.

Un percorso formativo con un'impostazione al massimo della praticità: quattro giornate sulla neve, percorrendo itinerari sci-alpinistici adatti a chiunque voglia iniziare od affinare le proprie conoscenze. La parte teorica in aula sarà accompagnata da materiale didattico (foto, schemi dimostrativi e video) per rendere gli argomenti trattati facili e stimolanti.

### ARGOMENTI DEL CORSO

- La scelta e la conduzione di gite sci alpinistiche
- Tecniche di salita: passi in piano, in massima pendenza ed inversioni di direzione
- Tecniche di discesa: inversione, virate, curve cristiana, parallelo, serpentina, scodinzolo, corto raggio, curve saltate, curve in conduzione
- Strategia nell'affrontare un percorso di montagna: cartografia, bussola ed uso specifico dell'altimetro
- Utilizzo del ricerca persone (arva) e del Gps
- Analisi dell'ambiente innevato nel suo complesso
- Interpretazione del manto nevoso: il metamorfismo
- Interpretazione di pendii, canali ed analisi dei bollettini Aineva

### INCONTRI TEORIA (19.30-21.00)

- Giovedì 21 gennaio
- Giovedì 11 febbraio

### USCITE IN AMBIENTE:

- Domenica 7 gennaio – M. Dimon (Alpi Carniche)
- Domenica 14 gennaio – Forcella Plumbs (Alpi Carniche)
- Domenica 21 febbraio – Forcella Disteis (Alpi Giulie)
- Domenica 28 febbraio – Forcella Scodovacca (Dolomiti Friulane)



### INFO: 347 2321481

Per chi avesse frequentato in precedenza un Corso Skialp c'è la possibilità di partecipare alle **single uscite**. Costo: 55,00€ ad uscita.

**Chiusura iscrizioni:** martedì 12 gennaio 2016.

Iscrizioni con contestuale versamento Quota Iscrizione presso Mano Aperta o tramite bonifico ed invio dati via e-mail: [info@manoaperta.com](mailto:info@manoaperta.com)

*Posti limitati: previsto un numero massimo di partecipanti.*

Gli **incontri Teorici** si svolgeranno presso la Sala di Arrampicata Mano Aperta sita all'interno del Pala Trieste, Via Miani 5/1 dalle ore 19:30 alle ore 21:00.

Le uscite in ambiente potranno subire delle modifiche in base alle condizioni nivo-meteo.

**Attrezzatura individuale:** attrezzatura scialpinismo completa di arva, zaino (30L max), abbigliamento adeguato.

### SCHEDA

**Tipo:** Sci Alpinismo

**Data d'inizio:** 21.01.16

**Dove:** A. Giulie/Carniche e Dolomiti

### Durata:

4 uscite in ambiente +  
2 lezioni teoriche

### Quota individuale:

260,00€

### La quota comprende:

docenza ed accompagnamento da parte d'iscritto al Collegio Nazionale Guide Alpine Italiane. Disponibili numero limitato di arva (uso gratuito).

### La quota non

**comprende:** trasporti e pasti. Possibilità di noleggiare attrezzatura da scialpinismo ed uso gratuito di arva.