

TITOLO

**CORSO DI FREERIDE**

DESTINAZIONE

**Europa**

STATO

**Austria/Italia/Svizzera**

INTRO

Il corso insegna a sciare fuoripista in ogni condizione di neve e di terreno. L'idea di base è quella di correggere gli errori che spesso nascono da "cattive abitudini" sugli sci (postura sbagliata, errori nell'utilizzo delle articolazioni delle gambe e via dicendo) e di migliorare le doti di sensibilità degli allievi in modo che essi si possano poi adattare il più velocemente possibile alle mutevoli condizioni del manto nevoso e del pendio che si possono trovare fuoripista. Il corso ha anche lo scopo di fornire agli allievi gli elementi base per affrontare in sicurezza lo sci fuoripista.

Località di svolgimento del corso: Stubaital (A), Disentis (CH), Alagna Valsesia (I).

In collaborazione con la Società Escursionisti Milanesi

DESCRIZIONE

**Modulo in pista – 4 giorni  
5-8 dicembre 2009**

Valutazione di ogni singolo allievo sulla base di: posizione base, equilibrio, adattabilità al pendio e agli archi di curva, coordinamento generale; sulla base di questa valutazione verranno formate le classi.

Correzione della posizione base che per esperienza risulta essere il punto debole di molti sciatori; una corretta posizione base determina sia su pendio con neve battuta che con neve fresca un più facile raggiungimento degli obiettivi prefissati.

Sensibilizzazione dei piedi e capacità di reagire alle informazioni recepite da essi.

Corretta utilizzazione dei segmenti che compongono la gamba.

Coordinamento generale ed in particolare della sequenza appoggio del bastoncino, indirizzamento degli sci lungo l'arco di curva tramite orientamento del corpo (estensione verso l'alto-avanti-interno), ritorno in piegamento-angolazione.

Sequenze di cristiania con arco breve, medio e lungo su diversi tipi di pendio.

Introduzione alla conduzione: diagonali condotte, curve ampie a bassa velocità su terreno pianeggiante per sensibilizzare l'equilibrio e la coordinazione generale, curve condotte con arco breve, medio e lungo

**Modulo fuori pista – 4 giorni  
16-17 gennaio 2010 e 6-7 febbraio 2010**

Lo sci fuoripista pone, a chi lo affronta, alcuni problemi:

- mancanza della percezione visiva dell'attrezzo
- inconsistenza del piano di appoggio
- sprofondamento dello sci (problema di galleggiamento)
- velocità di scorrimento variabile (aumento dell'attrito)
- aumento della sensazione di fatica.

Il modulo affronta e risolve questi problemi attraverso l'adattamento della sciata alle mutevoli condizioni del manto nevoso e del pendio che si possono trovare in fuoripista.

Adattamento della posizione base al pendio in neve fresca.

Adattamento dei movimenti alla sciata fuoripista.

Mantenimento del coordinamento generale e delle corrette sequenze di movimenti nella sciata fuoripista.

Curve con apertura di coda: virata su diversi tipi di pendio e di neve.

Curve cristiana: cristiana con apertura, corto raggio saltato e scodinzolo saltato su diversi tipi di pendio e di neve.

Se gli allievi raggiungono un buon livello si può introdurre il concetto di velocità nella sciata fuoripista e la curva freeride

**Modulo sicurezza – 1 giorno  
19 dicembre 2009**

Nozioni teoriche di autosoccorso in valanga: attrezzatura (arva, pala, sonda), funzionamento dell'arva, ricerca del primo segnale, localizzazione e definizione del punto.

Esercitazione di ricerca e localizzazione di uno, due o più sepolti

**OSSERVAZIONI**

- La scelta definitiva delle località sarà fatta dalle guide sulla base delle condizioni del tempo e della neve
- Possibilità di organizzare il viaggio con partenza da Milano
- Alloggeremo in albergo o rifugio con servizio half board
- Pranzi al sacco (portare da casa o acquistare in loco i viveri da corsa)
- L'attrezzatura di sicurezza (casco, imbragatura con longe e moschettone, arva, pala, sonda) e l'attrezzatura da sci (sci con attacco da scialpinismo e pelli di foca) possono essere messe a disposizione dei partecipanti da Mountain Kingdom
- Richiedere la documentazione dettagliata e la lista equipaggiamento a Mountain Kingdom

**COMPRESO – NON COMPRESO – PREZZO**

**COMPRESO**

- Organizzazione e assistenza nella preparazione del programma da parte di Mountain Kingdom
- Accompagnamento e insegnamento, a seconda delle fasi del corso, da parte di un maestro di sci o di una guida alpina UIAGM
- Spese di vitto, alloggio e impianti di risalita del maestro/guida
- Attrezzatura comune di sicurezza e pronto soccorso
- Ricetrasmittenti per collegamenti interni al gruppo

### **NON COMPRESO**

- Trasferimento al punto di partenza del programma
- Skipass per impianti di risalita
- Sistemazione in albergo con servizio half board
- Pasti principali se non menzionati
- Bevande ed extra personali

### **PREZZO**

- € 380,00 a persona – 8 partecipanti
- Per le spese di skipass e albergo (servizio half board) prevedere complessivamente € 600,00 a persona

### SPECIALITA' - CATEGORIA

#### **CORSI**

#### GUIDA ALPINA

Cesare Cesa Bianchi

#### PERIODO

5 – 8 dicembre 2009 – modulo in pista

19 dicembre 2009 – modulo sicurezza

16 – 17 gennaio 2010 – modulo fuoripista

6 – 7 febbraio 2010 – modulo fuoripista

#### DURATA

9 giorni

#### DIFFICOLTA'

da FACILE a MEDIO

#### PARTECIPANTI

8 persone