



# CORSO DI SCIALPINISMO

DESTINATO AI RAGAZZI DELLE SCUOLE MEDIE DI VALDISOTTO



Le GUIDE ALPINE BORMIO organizzano un corso di scialpinismo base.

Il Corso ha l'obiettivo di avvicinare i ragazzi gradualmente allo scialpinismo.

Escursioni in neve fresca con gli sci ai piedi per imparare a conoscere il nostro territorio nel suo lato invernale.

È richiesto un minimo di capacità sciistica in pista e una buona preparazione fisica.

Il Corso sarà articolato in 6 lezioni pratiche della durata di circa 2h e 30 di cui una dedicata all'autosoccorso in valanga.

Il corso tratterà le varie tecniche di salita e di discesa, la programmazione di un'escursione, la gestione del nostro gruppo in salita e discesa e come comportarsi in caso di evento valanghivo.

## MATERIALE PERSONALE

- Sci e Scarponi da sci alpinismo
- Pelli di foca
- Artva, sonda e pala
- Zaino da 15/20 litri
- Casco da sci
- Abbigliamento da sci a strati: (maglia termica, pile, giacca antivento per la discesa, pantaloni lunghi da sci, calze da sci, eventuale maglia intima di ricambio per la discesa)
- Occhiali da sole, Berretto
- 2 paia di guanti (1 leggero per la salita e 1 per la discesa)
- Crema solare
- Occhiali da sole e/o maschera da sci
- 1lt di acqua/the caldo

## QUANDO

Ogni mercoledì (ore 14.00 - 16.30)  
**dal 10 febbraio al 17 marzo**

## DOVE

Le escursioni verranno effettuate nel Comune di Valdisotto

## PREZZO

**120 euro a ragazzo.**  
(Incluso Artva, sonda e pala per chi non lo possedesse). Possibilità di noleggio attrezzatura convenzionato con Ski Trab e Celso Sport a Bormio.

*A causa della pandemia i ragazzi dovranno essere accompagnati dai genitori al luogo di partenza dell'escursione che verrà fissato dalla Guida la settimana precedente. Il primo appuntamento è in località Le Motte.*