



# CORSO FREE RIDE 2019

Il corso è rivolto a coloro che desiderano affinare le capacità tecniche e cognitive per praticare il fuori pista con maggiore sicurezza. Nel corso delle giornate pratiche si apprenderanno le tecniche sciistiche che consentono di adattarsi alle mutevoli condizioni della neve e di utilizzare di volta in volta la tecnica più idonea al tipo di pendio che si affronta. Durante le giornate si insegneranno le regole di base che riguardano l'autosoccorso ed il comportamento da attuare in gruppo per rendere la pratica del fuori pista più sicura e divertente.

**Direttore corso: Guida Alpina Pino Gidaro**

**Iscrizioni: SEGRETERIA CAI MILANO [frontoffice@caimilano.eu](mailto:frontoffice@caimilano.eu) 0286463516**

Il corso è riservato esclusivamente ai soci CAI in regola con la quota associativa 2019 e con estensione dell'assicurazione.





## **PROGRAMMA**

<b>data località (*)</b>	<b>attività pratica</b> (* Le località indicate possono essere soggette a cambiamenti in relazione alle condizioni meteo ed ambientali)
27 Gennaio 2019 Champorcher (VDA)	<b>Selezione:</b> verifica del livello tecnico attraverso prove su pista e in campo libero
09 Febbraio 2019 Madesimo (Lombardia)	<b>Autosoccorso in valanga</b> - concetti base del fuori pista
23 Febbraio 2019 Cervinia (IT/CH)	Attività di fuori pista su <b>terreno glaciale</b>
16-17 Marzo 2019 Passo del Tonale (Lombardia)	Fine settimana all'insegna della <b>tecnica</b> dedicata allo sci fuori pista – discese in fuori pista con utilizzo di impianti e pelli di foca Verranno effettuati filmati delle discese e commentati in serata
30-31 Marzo 2019 Alagna Val Sesia (VDA)	Fine settimana all'insegna del fuori pista in <b>alta montagna</b> con itinerari che si sviluppano su terreno glaciale a cavallo tra Valle d'Aosta e Piemonte. Utilizzo degli impianti e delle pelli di foca

<b>data</b>	<b>attività teorica (orario 21:15 -23:00)</b> Via Duccio di Boninsegna 21/23
17 Gennaio 2019	Introduzione al corso
23 gennaio 2019	Neve e Valanghe
7 febbraio 2019	Materiali
21 febbraio 2019	Preparazione della gita e gestione dei comportamenti in discesa
14 marzo 2019	Filmato sul soccorso alpino

## **MATERIALI NECESSARI**

- Artva – Sonda – Pala
- Zaino con Airbag System (consigliato) o zaino da sci con capacità 30l
- Sci da fuori pista (larghezza minima 90 mm al centro con attacco da scialpinismo)
- Pelli (con buon collante) e rampanti
- Bastoni da sci con rondella larga per la neve fresca.
- Casco (obbligatorio) - maschera da sci

## **QUOTA ISCRIZIONE**

**450 euro**

La quota d'iscrizione non comprende le spese di viaggio, lo skipass, il vitto ed alloggio.

Le iscrizioni termineranno il 17 gennaio 2019

Verranno accettate le iscrizioni di massimo 30 allievi. A seguito della selezione verranno formate 2 o 3 classi di massimo 7 persone. Il corso quindi sarà tenuto per massimo 21 persone per favorire gite in ambiente alpino in un numero di persone non troppo elevato

Le persone, che dopo l'uscita di selezione non potranno seguire il corso verranno rimborsate con 400 euro.