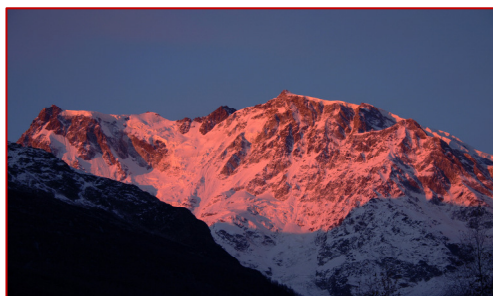




# CORSO DI INTRODUZIONE ALLO SCI ALPINISMO al cospetto della favolosa parete est del Monte Rosa



Il CLUB dei 4000 in collaborazione con la sezione CAI di Macugnaga organizzano un corso di Sci alpinismo tenuto dalle Guide Alpine di Macugnaga. Il corso è rivolto a chi desidera avvicinarsi a questa affascinante forma di alpinismo in un ambiente di assoluta bellezza.

## Sabato 9-Domenica 10 marzo 2013

**Sabato:** Incontro alle ore 8 presso l'ufficio Guide, visione del materiale individuale e alcuni cenni teorici sulle sue caratteristiche, rapido passaggio alla pratica con applicazione delle pelli di foca e prime prove di salita, nozioni sui movimenti con gli sci ai piedi, cambi di direzione ed inversioni, primi cenni sull'Artva;

**Domenica:** Incontro alle ore 8 presso l'ufficio Guide, visione del bollettino meteo e valanghe, scelta dell'itinerario, procedure Artva prima della partenza, scelta della traccia, tecniche di salita con cambi di direzione ed inversioni, prove di ricerca con Artva;

## Sabato 16-Domenica 17 marzo 2013

**Sabato:** Incontro alle ore 8 presso l'ufficio Guide, visione del bollettino meteo e valanghe, breve gita da scegliersi in base alle condizioni meteo- nivologiche, comportamento da tenere in discesa, tecniche di discesa fuori pista;

**Domenica:** Incontro alle ore 7.30 presso l'ufficio Guide, visione del bollettino meteo e valanghe, gita sci alpinistica di fine corso in cui si metterà in pratica quanto appreso nelle precedenti giornate di corso;

### Requisiti per accedere al corso:

- a) Aver compiuto i 14 anni di età ed avere il permesso scritto di chi esercita la patria potestà per i minori di anni 18;
- b) Essere iscritto ed in regola con l'annualità del Club Alpino Italiano;
- c) Avere un livello tecnico sufficiente a condurre in discesa gli sci con sicurezza anche su pendii ripidi;
- b) Essere dotati della seguente attrezzatura: sci con attacchi da sci alpinismo, bastoncini, pelli di foca, scarponi da sci alpinismo, Artva, zaino di almeno 30 litri, occhiali, creme da sole, vestiario da montagna, viveri e bevande per la giornata.

**E' possibile noleggiare l'attrezzatura da sci alpinismo, nonché Artva Pala e Sonda !!!**

In caso di condizioni meteo-nivologiche avverse le giornate del corso verranno posticipate alla giornata utile successiva scelta, ove possibile, in una giornata festiva o prefestiva.

Il costo di ogni week end è stabilito in € 120

Ciascun corso si effettuerà con un minimo di 4 partecipanti.

Nella quota di iscrizione Non sono comprese le eventuali spese per il noleggio dell'attrezzatura, per gli impianti di risalita, per trasferimenti in automobile o con mezzi pubblici di trasporto, viveri o pasti.

**Info e iscrizioni: CLUB dei 4000 tel. +39 349 8515207 CAI MACUGNAGA tel. +39 0324 65485**