



IDScheda:1CEI_290123mv

Tipo: CORSO PER L'USO DELLE RACCHETTE DA NEVE E BASTONCINI

Finalità:

Conoscere e saper usare le ciaspole ed i bastoncini. Essere in grado di scegliere il tipo di attrezzatura in funzione del tipo di fondo.

Argomenti:

- Caratteristiche costruttive e tipologie di attrezzature: migliori applicazioni, limiti, rischi
- tecniche di progressione in salita e discesa. Prove pratiche dei partecipanti lungo un breve itinerario;
- biomeccanica applicata all'attività di escursionismo su neve, (Prof. Oscar Stabile);
- principi di base per l'uso dell'A.R.T.Va..

Durata: 5 ore, infrasettimanale o nel fine settimana

Equipaggiamento (Attrezzatura e abbigliamento) necessario:

1. calzature: scarponi almeno semirigidi
2. attrezzatura: zaino (almeno 20lt di capienza)
3. abbigliamento invernale: giacca (traspirante e impermeabile) maglione (tipo pile), piumino, oltre ad ogni altro tipo di abbigliamento con cui si è abituati a praticare attività in montagna in condizioni di bassa temperatura e su neve.
4. un copricapo, guanti, guanti di ricambio
5. occhiali da sole (si consiglia anche una maschera da sci con lente gialla),
6. riserva idrica e alimentare per una giornata.

Consigli utili:

- ghette
- crema solare protettiva
- indumenti e calzature di ricambio da lasciare in auto

Attrezzatura fornita da Xmont: A.R.T.Va. pala, sonda, racchette da neve (ciaspole), bastoncini telescopici.

Nota. I partecipanti sono invitati a portare la loro attrezzatura, qualora ne siano forniti.

Luogo svolgimento: -----

Nota. Date e località possono variare in funzione delle condizioni di innevamento e metereologiche

Date: vedi calendario on line

Grado di impegno attività: 2 (vedi scala Xmont)

Costo a persona: € 65,00 (iva compresa)

Adatto a bambini: NO

Le iscrizioni si chiudono tre gg prima l'inizio dell'attività

Numero **minimo** di partecipanti per confermare attività: **4 (quattro)**

Luogo appuntamento: -----

Ora appuntamento: -----

Referente e responsabile dell'attività: Guida alpina-maestro di alpinismo MARCO VALLESI 3355494766.



Alpinismo Arrampicata Escursionismo Sci

IDScheda:1CEI_290123mv

SCARICA e COMPILA LA [DICHIARAZIONE DI CONSENSO INFORMATO](#). Portala con te e consegnala al referente dell'attività, sottoscrivendola dopo aver chiesto e ricevuto tutte le eventuali informazioni che ritieni necessarie.

Per qualsiasi informazione contattare il referente dell'attività: dalle ore 18,00 alle 19,00