



**Giovane
Montagna**

**COMMISSIONE CENTRALE DI
ALPINISMO E SCIALPINISMO**

AGGIORNAMENTO NEVE 2019

TECNICHE AVANZATE DI SCIALPINISMO

VAL PUSTERIA - 11-13 Marzo 2019

La C.C.A.SA. propone uno stage di 3 giorni dedicati alla formazione tecnica dei capi-gita di scialpinismo e di chi aspira ad esserlo. Le uscite previste avranno carattere esclusivamente didattico e saranno condotte e coordinate da una Guida Alpina. Particolare attenzione sarà rivolta alla valutazione dei rischi e alla scelta della traccia in funzione delle condizioni locali, alla gestione del gruppo, alla gestione delle situazioni di rischio ed emergenza, ed alle tecniche avanzate di progressione e discesa su terreno ripido.

Base di riferimento sarà la Baita di Versciaco della Giovane Montagna di Verona.



PROGRAMMA

Nei 3 giorni dedicati all'aggiornamento, si effettueranno escursioni a carattere didattico con difficoltà progressivamente crescente, incentrandosi l'attenzione ai seguenti aspetti:

➡ 1° giorno

Gita di difficoltà media.

Lavoro in due gruppi con analisi:

- della gestione del gruppo e della definizione dei ruoli
- delle possibili trappole euristiche
- del rischio valanghe
- della traccia più sicura in relazione al bollettino valanghe e alla valutazione sul posto durante il percorso
- verifica ricerca ARTVA singola

Durante la fase di discesa, esercizi di miglioramento tecnico in discesa: curva delle guide; curva saltata

La sera lezione sulla gestione del rischio

➡ 2° giorno

Scialpinismo di ricerca e approccio al ripido.

- scelta dell'itinerario con delle varianti, in base alle condizioni, che richiedano l'utilizzo della corda
- manovre di corda: discesa assicurata, passaggi in cresta, calata su fungo (se possibile)
- tecnica di discesa su terreno ripido/stretto
- verifica ricerca ARTVA multipla

La sera feedback della giornata e ripasso delle tecniche e delle modalità di assicurazione riferite al terreno. Preparazione della gita.

➡ 3° giorno

Sci alpinismo/sci ripido.

Giornata dedicata all'applicazione di quanto visto nelle due precedenti giornate, su un itinerario più complesso.

- gestione, in gruppi separati, della sicurezza
- approfondimenti sulle curve saltate su ripido
- feedback finale delle tre giornate.

COME PARTECIPARE

Requisiti dei partecipanti

La partecipazione è riservata ai soci GM in regola con la quota associativa, dotati di adeguata preparazione fisica e che abbiamo maturato una esperienza sufficiente per affrontare le uscite in autonomia.

Attrezzatura ed equipaggiamento

Oltre alla normale dotazione scialpinistica, comprensiva di rampanti, ed abbigliamento adeguato all'ambiente invernale, ogni partecipante dovrà essere dotato di:

- ARTVA, pala (non in materiale plastico) e sonda
- Imbrago omologato UIAA
- Casco omologato UIAA
- Ramponi (preferibilmente da alpinismo)
- Piccozza (preferibilmente da alpinismo)
- 2 moschettoni a ghiera
- Una fettuccia lunga (due giri spalla) e una fettuccia corta (un giro spalla)
- Materiale per la calata (piastrina, o equivalente, + 2 moschettoni a ghiera di cui uno ovale)
- Coperta termica di emergenza

N.B. Le corde saranno messe a disposizione dalla C.C.A.SA.

Numero dei partecipanti, logistica e quota di iscrizione

Il numero massimo dei partecipanti è fissato in dodici unità.

La base logistica sarà a Versciaco (BZ) presso la Baita di proprietà della Cooperativa Giovane Montagna con trattamento mezza pensione; per facilitare il rientro sarà possibile pernottare anche la notte del 13 marzo.

Le quote di partecipazione, comprensive del costo di soggiorno e della copertura assicurativa, sono di **300 Euro** (per i tre giorni) e di **330,00 Euro** (in caso di estensione del pernottamento).

Domande di Iscrizione e Termini di Presentazione

Le richieste di iscrizione, contenenti la precisazione se si desidera usufruire dell'estensione del pernottamento, dovranno pervenire, tramite modulo allegato, avallato dal Presidente Sezionale, entro **mercoledì 16 gennaio**, all'indirizzo: posta@giovanemontagna.org indicando come oggetto: **AGGIORNAMENTO NEVE 2019 – SCIALPINISMO**.

Le domande pervenute oltre il termine sopra indicato **saranno prese in considerazione soltanto se resteranno posti disponibili**.

Nell'ipotesi in cui le domande **tempestivamente pervenute** non potessero venire accolte nella loro totalità, la C.C.A.SA. effettuerà una selezione favorendo la ripartizione dei partecipanti fra il maggior numero di sezioni. L'accettazione delle domande sarà comunicata direttamente agli interessati entro **mercoledì 23 gennaio** unitamente alle indicazioni dei termini delle coordinate IBAN per il pagamento della quota di acconto e di quella a saldo.

Ritrovo

Il ritrovo è previsto a Versciaco (BZ) nel pomeriggio di Domenica 10 Marzo (terminati gli appuntamenti del rally), presso la casa delle Giovane Montagna.

.....>

Coordinamento Tecnico

Guida Alpina Nicola Tondini



Referente C.C.A.SA.

Alberto Martinelli

e.mail: alberto.martinelli@cnr.spin.it

cell. 33869891145