



Sabato-Domenica 21-22.01.2023, Sabato 4.02.2023, Domenica 26.02.2023

## **Corso di sci fuori pista (freeride)**

Tecnica dello sci fuori pista

### **Sciare (in pista e fuori pista)**

Gli sci sono un mezzo per potersi muovere d'inverno sulla neve.

Normalmente si inizia a sciare su neve battuta su cui è più facile apprendere i movimenti base per disegnare le prime curve. Sciando spesso ci si rende conto che anche sulle piste la neve cambia di giorno in giorno: da neve soffice fino a lastre molto dure oppure neve bagnata nei pendii esposti al sole, soprattutto in primavera, ci sono moltissime varietà di neve. Questa varietà di neve si può incontrare anche durante la medesima discesa: in alto neve polverosa e in basso neve bagnata. Lo sciatore deve quindi essere in grado di adattarsi alle diverse tipologie di neve, utilizzando la medesima tecnica, ma adattando l'ampiezza e l'intensità dei movimenti alla situazione del momento.



Fuori pista la variabilità della neve aumenta ulteriormente e in modo considerevole: non essendo preparata meccanicamente, la neve è trasformata continuamente dagli agenti atmosferici: vento, sole, ombra, freddo, caldo, precipitazioni (neve o pioggia)... In queste condizioni la neve non solo si trasforma, ma si muove: il vento sposta la neve su grandi distanze, accumulandola negli avvallamenti e togliendola dai costoni. Le colate di neve e le valanghe tolgono la neve dai pendii riempiendo il fondovalle ...

La neve può dunque essere di tutto: leggerissima polvere di 20 cm su fondo duro, neve dura con molte asperità create dal vento, crosta in superficie con grani senza coesione sotto, pochi cm di sulz su base dura di firn, neve polverosa con crosta creata dal vento...

Sciare in queste condizioni impone di leggere il terreno e la neve in modo continuo per adattare istantaneamente i movimenti alle condizioni molto variabili della neve.

Ecco: queste sono le premesse date dalla natura che dobbiamo considerare per migliorare la nostra tecnica di sci per potere sciare ovunque, sia in pista sia fuori pista.

### **Tecnica di sci (in pista e fuori pista)**

Molti pensano che la tecnica di sci in pista e fuori pista sia differente. Invece no: la tecnica è sempre la stessa, semplicemente i movimenti devono essere adattati alle condizioni molto variabili del momento.

Per potere fare questo, bisogna sciare molto, sempre in condizioni diverse, in modo da acquisire la sensibilità necessaria per adattarsi "in tempo reale" alla situazione.

Il corso si prefigge di creare le basi per acquisire questa sensibilità: dapprima scieremo su pista per stabilizzare la tecnica di base: curve parallele, curando la condotta della curva per passare al corto raggio, possibilmente su pendii ripidi. Quando saremo soddisfatti, usciremo dalle piste e faremo le medesime curve su pendii naturali. A dipendenza delle condizioni faremo in seguito discese sempre più lunghe fuori pista.

### **Obiettivi del corso**

Dopo le 4 giornate del corso dovremmo aver acquisito le basi per scendere ovunque in qualsiasi neve, trovando pure piacere e la voglia di fare sempre nuove discese.



**Direzione del corso e istruttori**

La direzione del corso e l'istruzione sono assicurati da:

Thomas Arn  
Marta Pedrini  
Alessandro Docimo

Tutti e tre sono maestri di sport della neve con attestato federale professionale.

**Programma tecnico**

Per potere sciare il più possibile, utilizzeremo gli impianti di risalita e non faremo di principio salite con le pelli. A dipendenza delle condizioni, potrebbe essere utile qualche breve salita (100-200 m di dislivello) per raggiungere un colle e scendere dall'altra parte.

Essendo in pochi, con molti istruttori, sarà possibile un insegnamento individualizzato in piccoli gruppi di 3-5 partecipanti.

Cercheremo di mettere in pratica gli obiettivi indicati sopra, cercando di sciare il più possibile, con le necessarie indicazioni tecniche ed eventuali correzioni.

**Presupposti tecnici**

Si presuppone che i partecipanti abbiano una buona, non necessariamente perfetta, tecnica di base dello sci su pista e già fatto qualche tentativo fuori pista.

Dal punto di vista della sicurezza occorre avere che ognuno abbia con se il materiale di sicurezza invernale e cioè ARTVA, pala e sonda.

Sono necessari sci adatti allo sci fuori pista con attacchi adatti alla risalita e le relative pelli adesive.

**Materiale**

Materiale di base per freeride come da lista pubblicata sul sito del CAS Ticino:

[https://casticino.ch/wp-content/uploads/2021/11/equipaggiamento\\_freeride.pdf](https://casticino.ch/wp-content/uploads/2021/11/equipaggiamento_freeride.pdf)

Particolarmente importante è il complemento A0, materiale tecnico di base.

**Costo**

Il costo delle 4 giornate è stato calcolato in CHF 800.00 comprendente:

- Istruzione in piccoli gruppi (max 5) da parte di maestri di sport della neve con attestato federale professionale.
- Pernottamento con mezza pensione durante la prima uscita
- 4 giornaliera
- Indennità per l'automobile di gruppo a partire da Manno.

L'importo di CHF 800.00 dovrà essere versato in contanti durante la prima uscita oppure (meglio ancora) in anticipo sul conto corrente postale CH93 0900 0000 6902 1341 8 intestato a Thomas Arn Lugano.

**Programma organizzativo**

***Sabato 21 gennaio 2023***

**06:30:** ritrovo a Manno, posteggio CAS

**09:30:** arrivo in Engadina, regione Diavolezza-Lagalb

**Sci in pista e fuori pista** nella regione Diavolezza-Lagalb

**16:20:** ultima teleferica per la Diavolezza

**Cena e pernottamento:** nel Berghaus Diavolezza

***Domenica 22 gennaio 2023***

**07:00:** colazione

**08:00:** prima discesa, prima della prima teleferica!

**Sci in pista e fuori pista** nella regione Diavolezza-Lagalb

**16:00:** fine dell'attività su neve e rientro in Ticino

**19:30:** (circa!) arrivo a Manno

***Sabato 4 febbraio 2023***

Località e programma di dettaglio da definire in base alle condizioni

***Domenica 26 febbraio 2023***

Località e programma di dettaglio da definire in base alle condizioni

**Informazioni**

Capogita: Thomas Arn, maestro di sport nella neve diplomato  
[thomas.arn@ticino.com](mailto:thomas.arn@ticino.com),  
+41 79 240 30 41

Co-capogita: Marta Pedrini, maestra di sport nella neve diplomata  
[marta.pedrini@hotmail.com](mailto:marta.pedrini@hotmail.com)  
+41 79 617 31 21

Co-capogita: Alessandro Docimo, maestro di sport nella neve diplomato  
[alessandro.docimo@outlook.com](mailto:alessandro.docimo@outlook.com)  
+41 76 501 20 86