



Corso CAS – Tecnica di sci fuori pista

Introduzione

Il corso "tecnica di sci fuori pista" dà la possibilità ai partecipanti di migliorare la propria tecnica sciistica su piste preparate così come su neve non preparata. Attraverso piccoli gruppi e insegnamenti mirati, l'obiettivo del corso è quello di rendere il partecipante sicuro della propria sciata in pista ma soprattutto al suo esterno, permettendogli inoltre di poter superare eventuali ostacoli e godersi così anche la fase di discesa a valle.

Obiettivi del corso

- Migliorare e rendere sicura la propria tecnica di sciata in pista e fuori pista;
- Sapere utilizzare correttamente il materiale di sicurezza a disposizione;
- Conoscere e applicare il 3x3;
- Conoscere e applicare il metodo di riduzione grafico (MRG);
- Riconoscere pendii a rischio e valutarne il rischio valanghe.

Per ulteriori dettagli, rifarsi al piano di insegnamento allegato.

Requisiti e condizioni di partecipazione

- Età minima: 16 anni;
- Numero massimo di partecipanti: 12;
- Condizione fisica per poter affrontare un'intera giornata di sci;
- Condizione fisica per poter affrontare una salita di 400m di dislivello in circa 1 ora;
- Esperienza nelle conversioni;
- Disporre di una già discreta tecnica di sci in pista;
- Capacità di gestire discese in sicurezza su piste nere in corto raggio e almeno in parallela derapata.

Pernottamenti

Primo fine settimana (27 - 28.01.2024)	Secondo fine settimana (17 - 18.02.2024)
<ul style="list-style-type: none"> • Berghostel Jakobshorn Bergstation Jakobshorn 7270 Davos Platz • Posti in camerata / MP inclusa; • In attesa di conferma. 	<ul style="list-style-type: none"> • Engelberg Youth Hostel Dorfstrasse 80 6309 Engelberg OW • Posti in dormitorio / Colazione inclusa; • Cena su richiesta (19.50.- CHF).

Sussistenza

I pranzi, una cena così come le bevande supplementari sono a carico dei partecipanti ed esclusi dal prezzo del corso.

Costi

750.- CHF. Il costo include:

- Istruzione da parte di maestri di sci con attestato professionale federale (APF);
- 1 pernottamento inclusa la mezza pensione;
- 1 pernottamento inclusa solamente la prima colazione;
- Giornaliero per entrambi i fine settimana (4 a persona).

L'importo deve essere consegnato alla serata di presentazione del corso, martedì 12.12.2023, direttamente ai responsabili.

Programma indicativo primo fine settimana

Sabato 27.01.2024	
0600	Partenza dal Ticino verso DAVOS (organizzazione via chat Whatsapp)
0915	Arrivo previsto a DAVOS, distribuzione giornaliero e apertura del corso
0930 – 1600	Corso "Tecnica di sci fuori pista" incluso pranzo
1630	Feedback e chiusura della prima giornata di formazione
dalle 1630	Check-in, cena, analisi video e pernottamento in ostello

Domenica 28.01.2024	
0715	Colazione e spostamento verso gli impianti
0830	Briefing iniziale seconda giornata di formazione
0845 – 1600	Corso "Tecnica di sci fuori pista" incluso pranzo
1630	Feedback e chiusura della seconda giornata di formazione
1700	Spostamento da DAVOS verso il Ticino
2030	Arrivo previsto in Ticino

Programma indicativo secondo fine settimana

Sabato 17.02.2024	
0600	Partenza dal Ticino verso ENGELBERG (organizzazione via chat Whatsapp)
0830	Arrivo previsto ad ENGELBERG, distribuzione giornaliero e apertura corso
0900 – 1615	Corso "Tecnica di sci fuori pista" incluso pranzo
1630	Feedback e chiusura terza giornata di formazione
dalle 1630	Check-in, cena, analisi video e pernottamento in ostello

Domenica 18.02.2024	
0715	Colazione e spostamento verso gli impianti
0830	Briefing e informazioni mattutine
0845 – 1600	Corso "Tecnica di sci fuori pista" incluso pranzo
1630	Feedback e chiusura del corso
1700	Spostamento da Engelberg verso il Ticino
1930	Arrivo previsto in Ticino

Materiale minimo necessario:

- Articoli per l'igiene personale;
- Abbigliamento personale e di ricambio secondo le proprie esigenze;
- Materiale di base con complemento A0 secondo checklist seguente:

→ [equipaggiamento_freeride.pdf \(casticino.ch\)](#)

La completezza e l'idoneità del materiale è di responsabilità dei partecipanti. Vi è la possibilità di ottenere del materiale in prestito previo annuncio.

Assicurazione

A carico dei partecipanti. Il CAS Ticino consiglia inoltre l'affiliazione alla REGA.

Diversi

- A seconda delle condizioni di innevamento, del pericolo valanghe e da aspetti logistici il programma può differire da quanto comunicato. I capicorso informeranno tempestivamente di tutti i cambiamenti;
- La partecipazione a entrambi i fine settimana è obbligatoria. In caso di assenza, verrà valutata la possibilità di un eventuale rimborso;
- Una volta accettati al corso, grazie per informare di eventuali regimi vegetariano e/o allergie particolari.

Recapiti capicorso

- | | |
|--|---|
| • Alessandro Docimo
Via Villa Luganese 5
6965 Cadro TI
076 501 20 86
alessandro.docimo@outlook.com | • Marta Pedrini
Giassa da la Bauncha 3
7505 Celerina GR
079 617 31 21
marta.pedrini@hotmail.com |
|--|---|

CAS Ticino
C.P. 6011
6901 Lugano
www.casticino.ch