



## 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;
- 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.

### Serata di presentazione

Gli interessati al corso sono pregati di iscriversi alla serata di presentazione tramite il sito [www.casticino.ch](http://www.casticino.ch). Essa avrà luogo martedì 10 dicembre 2024, dalle ore 1900 in avanti presso il ristorante Canvetto Luganese, Via Rinaldo Simen 14, 6900 Lugano.

### Pernottamenti

Primo fine settimana (25 - 26.01.2025)	Secondo fine settimana (15 - 16.02.2025)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berghaus Diavolezza Talstation Diavolezza 7504 Pontresina GR</li> <li>• Posti in dormitorio (cuscino e lenzuola);</li> <li>• Mezza pensione inclusa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Engelberg Youth Hostel Dorfstrasse 80 6309 Engelberg OW</li> <li>• Posti in dormitorio / Colazione inclusa;</li> <li>• Cena su richiesta (19.50.- CHF).</li> </ul>

### 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;
- Giornaliere per entrambi i fine settimana (4 a persona).

Una volta accettati al corso, i partecipanti versano il costo della formazione ai capicorso, attraverso le informazioni bancarie che verranno trasmesse in seguito.

## Programma indicativo primo fine settimana

<b>Sabato 25.01.2025</b>	
0600	Partenza dal Ticino verso la DIAVOLEZZA (organizzazione via chat Whatsapp)
0915	Arrivo previsto alla DIAVOLEZZA, distribuzione giornaliera 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

<b>Domenica 26.01.2025</b>	
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 dalla DIAVOLEZZA verso il Ticino
2030	Arrivo previsto in Ticino

## Programma indicativo secondo fine settimana

<b>Sabato 15.02.2025</b>	
0600	Partenza dal Ticino verso ENGELBERG (organizzazione via chat Whatsapp)
0830	Arrivo previsto ad ENGELBERG, distribuzione giornaliera 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

<b>Domenica 16.02.2025</b>	
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\(casticino.ch\)](http://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.

## **Condizioni di annullamento**

Gli annullamenti, le modifiche e i differimenti di prenotazioni non sono soggetti a costi se vengono notificati telefonicamente ai capigita al più tardi le 18.00 del giovedì prima del corso.

Per annullamenti e/o modifiche non notificate oppure annunciate con ritardo, i capicorso sono autorizzati a fatturare i diritti per mancata presentazione.

L'ammontare massimo di tali diritti può corrispondere al valore completo del corso.

Le presenti condizioni di annullamento valgono per entrambi i fine settimana.

## **Diversi**

- Il corso ha luogo con qualsiasi condizione meteo. 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<br>Via Villa Luganese 5<br>6965 Cadro TI<br>076 501 20 86<br>alessandro.docimo@outlook.com | • Marta Pedrini<br>Giassa da la Bauncha 3<br>7505 Celerina GR<br>079 617 31 21<br>marta.pedrini@hotmail.com |
|--|---|

---

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