

CORSI DI SCI-ALPINISMO STAGIONE 2008/09

Livello: **BASE** i primi passi nello sci-alpinismo

Giorni: **2** (consecutivi o separati)

Le Guide Alpine PROROCK propongono questo corso per introdurre i principianti ai concetti base dello sci-alpinismo; o consolidare le basi di chi già si fosse avvicinato a questo meraviglioso modo di vivere la montagna in inverno.

Scopo: imparare l'utilizzo base dell'A.R.V.A., della pala e della sonda (strumenti indispensabili per muoversi in sicurezza in ambienti innevati); apprendere le tecniche base di salita e discesa in fuori pista.

Argomenti:

- I MATERIALI DA SCI-ALPINISMO: sci, attacchi, pelli di foca, rampant...
- ABBIGLIAMENTO
- TECNICA BASE DI SALITA
- DIETROFRONT INFILATO DI PUNTA
- TECNICHE DI DISCESA IN FUORI PISTA
- UTILIZZO BASE DELL' A.R.V.A.

Costo:

da 5 o più persone 100€

4 persone 120€

3 persone 160€

2 persone 240€

Corso individuale 480€

Il costo comprende: la Guida Alpina, l'eventuale noleggio del materiale tecnico.

Non comprende le spese di spostamento, eventuali pernottamenti e tutto quello non espressamente detto.

www.prorock.it Per informazioni: info@prorock.it

G.A. **Roberto Vigiani** cell. 3488107789 roberto@prorock.it

a.G.A. **Davide Benacci** cell. 3472991315 davide@prorock.it

a.G.A. **Cristian Balducci** cell. 3355763967 cristian@prorock.it

CORSI DI SCI-ALPINISMO STAGIONE 2008/09

Livello: **AVANZATO**

Giorni: **3** (consecutivi o separati)

Rivolto a tutti coloro che possiedono un livello base di sci-alpinismo (che magari hanno affrontato già qualche gita). In questa fase si porrà attenzione alle tecniche di salita più avanzate, alle discese in diverse condizioni di terreno, e un particolare riguardo all'autosoccorso in valanga con ricerca A.R.V.A. multipla.

Scopo: ottimizzare le energie di salita mediante tecniche più evolute. Sciare sicuri su discese con diverse condizioni di terreno e neve. Imparare a programmare una gita, ed a utilizzare l'A.R.V.A. nella ricerca multipla.

Programma generale: 1 giorno dedicato alle tecniche di salita ed alla ricerca A.R.V.A.

2 giorni di gite dove saranno applicate le tecniche di salita viste e dove si dedicherà particolare attenzione alle tecniche di discesa nei diversi terreni.

Argomenti:

- TECNICHE AVANZATE DI SALITA
- TECNICHE DI DISCESA IN DIVERSI TERRENI
- PROGRAMMARE UNA GITA (itinerario, valutazione manto nevoso...)
- RICERCA MULTIPLA CON A.R.V.A.

Il costo comprende: la Guida Alpina, l'eventuale noleggio del materiale tecnico.

Non comprende le spese di spostamento, eventuali pernottamenti e tutto quello non espressamente detto.

Costo:

da 5 o più persone 150€

4 persone 190€

3 persone 250€

2 persone 3750€

Corso individuale 750€

www.prorock.it Per informazioni: info@prorock.it

G.A. **Roberto Vigiani** cell. 3488107789 roberto@prorock.it

a.G.A. **Davide Benacci** cell. 3472991315 davide@prorock.it

a.G.A. **Cristian balducci** cell. 3355763967 cristian@prorock.it