

## SCI ALPINISMO FIRST TIME

### Skimo first time - Ski Touring

Le Guide Alpine Bormio propongono una giornata dedicata allo sci alpinismo.

Il corso è rivolto a tutte quelle persone che vogliono provare l'emozione dello sci alpinismo. Non è richiesta alcuna esperienza pregressa.

Lo scopo è quello di avvicinare i partecipanti alla corretta tecnica di salita e di fornire alcune informazioni di base per godere al meglio di questa magnifica disciplina.

#### **Argomenti che tratteremo:**

- Conoscere l'attrezzatura da sci alpinismo
- Come programmare un'escursione fuori pista
- Gestione del gruppo
- Tecnica di salita

**Date:** da Dicembre a Febbraio

**Ritrovo:** Ore 13:30

**Durata:** 3 ore

**Livello:** E' richiesta una preparazione fisica di base e la capacità di sciare in pista con sci paralleli. Affronteremo salite di massimo 500 metri di dislivello.

#### **Attrezzatura:**

- Scarponi da sci alpinismo
- Sci da sci alpinismo (in caso di snowboard è richiesta la split board ed i bastoni)
- Pelli di foca
- Zaino
- Artva, sonda e pala
- Casco
- Abbigliamento da sci
- Occhiali da sole, guanti e berretto
- Crema solare

*Possibilità di noleggio materiale.*

#### **Prezzo:**

70 €. per 1 persona

*Bormio Mountain Guides propose a day dedicated to Ski Touring.*

*We want to connect the people for the first time to this amazing world. No previous experience is required.*

*Our aim is to give you the correct technique and some informations to start this new adventure.*

#### **Topics:**

- Safety devices
- How to plan an off-piste tour
- How to manage the group
- Ski-touring technique

**Dates:** December to February

**Meeting:** 1:30 p.m.

**Duration:** 3 hours

**Level:** A normal fitness level and a solid parallel ski technique are required. The climbs will be maximum 500 m of drop.

#### **Equipment:**

- Correct boots
- Correct skies (in case of snowboarders, you will need a split board and the sticks)
- Seal skins
- Backpack
- Beacon, probe and shovel
- Ski clothing
- Helmet
- Sunglasses/goggles
- Sun cream

*Agreed price for rental.*

#### **Price:**

70 €. per 1 person

