



Scuola di Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata

## "GUIDE ALPINE ORTLER - CEVEDALE"

[www.guidealpine.biz](http://www.guidealpine.biz)

*percorsi d'inverno 2009-2010*

itinerari selezionati dalle guide alpine per i soci CAI

Informazioni : [info@guidealpine.biz](mailto:info@guidealpine.biz) cell. +39 334 33 04 229 tel. fax. 0342 91 09 91

ATTIVITA'	SCUOLA SCI ALPINISMO
<b>DURATA</b>	4 giorni
<b>DATA</b>	dal 05 al 08 dicembre 2009 - dal 22 al 25 gennaio 2010 dal 19 al 22 febbraio 2010 - dal 19 al 22 marzo 2010 dal 16 al 19 aprile 2010 - dal 04 al 07 giugno 2010
	Ritrovo in serata in albergo a Bormio
<b>1° GIORNO</b>	sciata nella ski area di Bormio, formazione dei gruppi in base alle capacità, lezione sulle tecniche di discesa e di salita
<b>2° GIORNO</b>	Breve itinerario di salita adatto a imparare o migliorare la tecnica, tecnica di discesa con Guide Alpine - Maestri di sci
<b>3° GIORNO</b>	Utilizzo dell'ARVA, nozioni sulla scelta dell'itinerario, tecnica di discesa con Guide Alpine - Maestri di sci
<b>4° GIORNO</b>	Itinerario sci alpinistico di medio livello, tecnica di discesa con Guide Alpine - Maestri di sci
<b>N° PARTECIPANTI</b>	minimo 5 persone
<b>COSTO</b>	costo soci CAI € 240.-                      costo non soci € 290.-
<b>ATTREZZATURA</b>	Abbigliamento adeguato, attrezzatura da sci alpinismo, ARVA, pala e sonda.
<b>DIFFICOLTA'</b>	Nessuna difficoltà particolare, adatto anche ai principianti. Le lezioni terranno conto delle capacità di ogni partecipante con l'obiettivo di migliorare le tecniche sci alpinistiche.
<b>IMPEGNO FISICO</b>	Condizioni di buona salute con un normale livello di allenamento sciistico. Alberghi confortevoli e relax nelle famose acque termali di Bormio.
<b>MOTIVI DI INTERESSE</b>	Possibilità per tutti di migliorare le proprie capacità sci alpinistiche. Programma particolarmente adatto a coloro che desiderano elevare le proprie doti di "discesista" per poi godere al meglio delle escursioni sci alpinistiche.
<b>ALLOGGIO</b>	<b>STRUTTURE ALBERGHIERE DI BORMIO</b> "bormio turismo +39 0342 902765-69"

<b>ATTIVITA'</b>	<b>SCIALPINISMO NELL'ORTLER - CEVEDALE</b>
<b>DURATA</b>	4 giorni
<b>DATA</b>	dal 05 al 08 dicembre 2009 - dal 22 al 25 gennaio 2010 dal 19 al 22 febbraio 2010 - dal 19 al 22 marzo 2010 dal 16 al 19 aprile 2010 - dal 04 al 07 giugno 2010
	Ritrovo in serata in albergo o rifugio raggiungibile in auto
<b>1° GIORNO</b>	Itinerario di medio livello per la conoscenza del livello tecnico del gruppo
<b>2° GIORNO</b>	Ascensione alla cima S. Matteo - rif. Branca
<b>3° GIORNO</b>	Ascensione al Palon de la Mare - rif. Branca
<b>4° GIORNO</b>	Ascensione al Pizzo Tresero - rientro ai Forni
<b>N° PARTECIPANTI</b>	minimo 3 persone
<b>COSTO</b>	costo soci CAI € 400.- costo non soci € 440.-
<b>ATTREZZATURA</b>	Abbigliamento adeguato, attrezzatura da sci alpinismo, ARVA, pala, sonda, imbracatura, picozza, ramponi, sacco lenzuolo, occhiali da sole, guanti, berretto.
<b>DIFFICOLTA'</b>	Itinerari di sci alpinismo classico su ghiacciaio, discese di varia pendenza che necessitano di medie capacità sciistiche.
<b>IMPEGNO FISICO</b>	Impegno che necessita di allenamento alla camminata per 4/5 ore. Dislivello medio in salita per giorno: 1200 metri. Rifugi confortevoli e di ottima qualità.
<b>MOTIVI DI INTERESSE</b>	Terreno ideale per lo sci alpinismo classico, numerosi pendii di vario impegno, panorami grandiosi. Adatto anche a coloro che vogliono fare le prime esperienze di più giorni in quota.
<b>ALLOGGIO</b>	<b>FINO AL 15 MARZO IN STRUTTURE ALBERGHIERE DI BORMIO OLTRE NEI RIFUGI DELLA ZONA (rifugi: Forni - Pizzini - Branca - Casati)</b>