

## Sci escursionismo – Giochi e varianti di competizioni: Staffetta 1

Il percorso di sprint è indicato anche per una gara a staffetta. Cronometrata o meno.



Formare delle squadre da quattro. Il primo sciatore effettua il percorso completo, passa il testimone al secondo e via di seguito.

- Prima parte: sci ai piedi con assetto in modalità salita.
- Seconda parte: sci in spalla fissati allo zaino.
- Terza parte: di nuovo sci ai piedi con assetto in modalità salita.
- Quarta parte: rimozione delle pelli e discesa con porte da slalom, salti e curve o semplicemente bandierine per indicare la direzione.
- Arrivo in pattinata o con le pelli sotto gli sci.

## Variante

- «Staffetta 4×100»: collocare uno sciatore alla partenza delle quattro parti del percorso. Ognuno percorre il proprio tratto e passa il testimone. Ripetere l'esercizio in modo che ogni partecipante svolga tutti i tratti del percorso (integrare una pausa tra ogni giro).

**Osservazione:** il tipo di partenza – in massa o scaglionato – dipende dal livello dei partecipanti e dall'obiettivo dell'esercizio.

## Condizioni quadro

**Terreno:** da poco ripido a ripido (con transizioni)

**Materiale:** demarcazioni del percorso (bandierine, paletti, porte da slalom) eventualmente cronometro

**Numero di partecipanti:** 6-12

**Svolgimento:** individuale, a coppie, in gruppo

**Focus:** tutte le tecniche (camminata, cambi di assetto, discesa)

**Durata:** 15'-2 ore

**Livello:** F3-T3

---

Fonte: Christian Haug, responsabile della formazione G+S Alpinismo e Sci escursionismo presso il Club Alpino Svizzero CAS e guida di montagna, Malik Fatnassi, responsabile sport di prestazione sci alpinismo presso il Club Alpino Svizzera CAS ed esperto G+S Sci escursionismo



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**