

Tema del mese 10/2021: Sci escursionismo

I numerosi vantaggi dello sci escursionismo, fra cui la cornice incantevole in cui si pratica e la sensazione di libertà che regala, attirano un numero crescente di appassionati. Praticata in inverno e primavera, a media o alta quota, su sentieri segnalati o in zone non controllate, questa attività è in grado di soddisfare le aspettative di un vasto pubblico: giovani e meno giovani, sportivi di prestazione o alla ricerca di esperienze nella natura selvaggia.



Lo sapevate che lo sci escursionismo è stato uno dei primi sport ad essere incluso nel programma G+S all'epoca della sua fondazione nel 1972? Questa attività permette di scoprire l'universo alpino lontano dal trambusto delle stazioni sciistiche. Dopo una salita di diverse ore, gli sci escursionisti sono ricompensati per lo sforzo profuso con una discesa su pendii ricoperti di neve immacolata.

Oltre a queste attività che combinano condizione fisica e contemplazione, c'è anche un altro lato della disciplina ad essere molto apprezzato, quello legato alla prestazione. Parliamo dello sci alpinismo. Il contesto rimane lo stesso, ma l'itinerario e i modi di spostamento vengono imposti. Da soli, a coppie o sotto forma di staffetta, i concorrenti alternano le diverse tecniche sotto la pressione del tempo. Sulla scena internazionale i migliori atleti svizzeri ottengono ottimi risultati.

Pronti per la montagna

Questo tema del mese si rivolge a tutti. Un esercizio solitamente eseguito da chi pratica la variante agonistica può ad esempio aiutare lo sci escursionista occasionale a migliorare la propria tecnica e a diventare più efficace. Il presente fascicolo è uno strumento destinato agli insegnanti responsabili di campi di sport sulla neve, monitori G+S e di sezioni giovanili del Club Alpino Svizzero CAS o agli allenatori dei centri regionali di sci alpinismo che si occupano di giovani atleti d'élite.

Tutte le tecniche di base – camminare, cambi e, in misura minore, la discesa – sono presentate e accompagnate da esercizi che ne spiegano l'attuazione. L'offerta è completata da forme di gioco per la fase di riscaldamento delle varianti di competizione. Vengono pure fornite informazioni sulle formazioni e sull'equipaggiamento necessari per garantire la sicurezza durante le escursioni. I contenuti possono essere adattati anche allo split-board, che è una tavola da snowboard divisibile in due parti.

Il rispetto della natura e la conoscenza del rischio di valanghe sono indispensabili nello sci escursionismo. Proponiamo anche una dozzina di moduli di apprendimento destinati agli insegnanti e ai monitori che dispongono già delle competenze necessarie e che desiderano trattare in modo originale questi argomenti con i giovani di cui si occupano.

Non vi basta?

In genere, dopo un primo approccio con questo sport, si desidera andare oltre. Motivo per cui vi elenchiamo varie possibilità di praticare lo sci escursionismo nell'ambito di tour accompagnati e vi mostriamo offerte di allenamento e di formazione continua.

- **Campi di sci escursionismo:** numerose scuole durante le vacanze offrono campi di sci escursionismo in cui vivere settimane sportive intense sotto l'egida di monitori esperti.
- **Sci escursionismo nelle sezioni del CAS e di altre associazioni:** [le 111 sezioni regionali](#) del Club Alpino Svizzero offrono interessanti programmi di escursioni. [Le sezioni giovanili](#) dei vari gruppi propongono lo sci escursionismo anche a bambini e ragazzi dai 10 ai 22 anni nell'ambito delle attività di G+S.
- **Monitori/allenatori di sci escursionismo:** il programma di formazione di G+S (cfr. pag. X) mette a disposizione sci escursionisti esperti che possono accompagnare bambini e ragazzi nelle attività di sci escursionismo, nonché un programma di formazione su più livelli (cfr. pag.). Inoltre, il CAS offre corsi di formazione per capigita CAS nell'ambito dello sci escursionismo.
- **Centri regionali SkiMo:** chi desidera sperimentare l'allenamento e la competizione nello sci alpinismo, presso i [3 centri regionali SkiMo](#) del Club Alpino Svizzero troverà il giusto supporto.
- **Squadra nazionale SkiMo:** i migliori e più talentuosi giovani atleti dei centri regionali potranno entrare a far parte della [squadra nazionale](#) giovani promesse, élite e U23 del Club Alpino Svizzero, dove verranno seguiti e incoraggiati al meglio.

Tema del mese

[Sci escursionismo](#) (pdf)

Articoli

- [Norme di sicurezza](#)
- [Discipline e materiale](#)

Pratica

- [Riscaldamento](#)
- [Tecnica di camminata](#)
- [Tecnica di cambio di assetto](#)
- [Tecnica di discesa](#)
- [Giochi e varianti di competizione](#)

Aiuto

- [Consigli metodologici per la formazione sulle valanghe](#)

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