

## 1 BASE

## 2 MEDIUM

## 3 ADVANCED

## 4 PRO

MOUNTAIN BIKE

**LIVELLO TECNICO RICHiesto:**

so guidare la bicicletta su strada sterrata

**corso / uscita:**

tecnica di guida su strada sterrata e sentieri facili

**LIVELLO TECNICO RICHiesto:**

so guidare la bicicletta su sentiero battuto

**corso / uscita:**

single track e discese di media difficoltà gradini e piccoli salti - salite di circa 500-1000D+

**LIVELLO TECNICO RICHiesto:**

so guidare una bicicletta su sentieri con gradini e radici

**corso / uscita:**

tour impegnativi e con dislivelli importanti (oltre i 1500D+)

**LIVELLO TECNICO RICHiesto:**

VOGLIO IMPARARE A SALTARE SU RAMPE ARTIFICIALI

**corso / uscita**

freestyle - pump track - salti su rampe

ALPINISMO

**LIVELLO TECNICO RICHiesto:**

-

**corso / uscita:**

teoria su equipaggiamento necessario e cartografia - trekking su sentiero - legature di base su sentieri esposti

**LIVELLO TECNICO RICHiesto:**

ho fatto escursioni facili in montagna

**corso / uscita:**

camminata su ghiacciaio con ramponi e pioletto, salita ai più facili 4000M delle alpi

**LIVELLO TECNICO RICHiesto:**

so usare i ramponi su ghiacciaio

**corso / uscita:**

passaggi di II - III grado su creste innevate

**LIVELLO TECNICO RICHiesto:**

so scalare sul III grado in alta quota

**corso / uscita**

oltre il IV grado su creste e pareti innevate

SCI - FREERIDE

**LIVELLO TECNICO RICHiesto:**

so sciare a sci paralleli

**corso / uscita:**

tecnica in pista (rischiato minimo sci paralleli su pista rossa)

**LIVELLO TECNICO RICHiesto:**

so sciare fuoripista con controllo

**corso / uscita:**

discese freeride in fuoripista su pendii di massimo 35°

**LIVELLO TECNICO RICHiesto:**

so sciare fuoripista su pendii ripidi, non cado quasi mai

**corso / uscita:**

freeride su pendii fino a 45° - piccole risalite con pelli di foca

**LIVELLO TECNICO RICHiesto:**

so sciare molto bene, anche fuoripista in sicurezza

**corso / uscita**

pendii oltre i 50°, passaggi alpinistici - eventuali calate in corda doppia per l'accesso alle discese

SCI ALPINISMO

**LIVELLO TECNICO RICHiesto:**

so sciare a sci paralleli

**corso / uscita:**

prime uscite per chi non ha mai utilizzato gli sci d'alpinismo - salite di circa 500D+

**LIVELLO TECNICO RICHiesto:**

so sciare fuoripista su pendii medio facili

**corso / uscita:**

gite di sci alpinismo su pendenze sostenute - salite di circa 1000D+

**LIVELLO TECNICO RICHiesto:**

ho una buona resistenza, so sciare bene fuoripista

**corso / uscita:**

gite di più giorni - passaggi alpinistici con utilizzo di corda e ramponi

**LIVELLO TECNICO RICHiesto:**

so sciare bene, ho un'ottima resistenza, ho già fatto parecchie uscite di scialpinismo

**corso / uscita**

traversate di più giorni in autonomia - passaggi alpinistici

ARRAMPICATA

**LIVELLO TECNICO RICHiesto:**

-

**corso / uscita:**

arrampicata in falesia per chi vuole iniziare

**LIVELLO TECNICO RICHiesto:**

so eseguire le principali manovre di corda su monotiri

**corso / uscita:**

arrampicata su vie di più tiri sportive o da integrare

**LIVELLO TECNICO RICHiesto:**

scalo oltre il 6a in falesia, so eseguire manovre di corda su multipich

**corso / uscita:**

vie alpinistiche di grado oltre il 6b

**LIVELLO TECNICO RICHiesto:**

scalo oltre il 6b in falesia, ho già fatto parecchie vie multipich anche da capocordata

**corso / uscita**

vie alpinistiche in quota o di alta difficoltà