

1
BASE

2
MEDIUM

3
ADVANCED

4
PRO

MOUNTAIN BIKE

LIVELLO RICHIESTO:
so guidare una MTB su strada sterrata

CORSO/ USCITA:
tecnica di guida su strada sterrata e sentieri facili

LIVELLO RICHIESTO:
so guidare una MTB su sentiero battuto

CORSO/ USCITA:
single track discese di media diff. gradini e piccoli salti 500 - 1000D+

LIVELLO RICHIESTO:
so guidare una MTB su sentieri con gradini e radici

CORSO/ USCITA:
tour impegnativi e con dislivelli importanti oltre i 1500D+

LIVELLO RICHIESTO:
so guidare con controllo e sicurezza la MTB

CORSO/ USCITA:
freestyle . pumptrack salti su rampa downhill

ALPINISMO

LIVELLO RICHIESTO:
minimo allenamento aerobico

CORSO/ USCITA:
trekking su sentiero legature su tratti esposti cartografia disl: 500D+ / 700D+

LIVELLO RICHIESTO:
so fare escursioni in montagna

CORSO/ USCITA:
camminata su ghiacciaio con ramponi e piccozza salite in quota disl: 1000D+ - 1500D+

LIVELLO RICHIESTO:
so usare i ramponi su ghiacciaio

CORSO/ USCITA:
passaggi di I II grado su creste innevate in alta quota

LIVELLO RICHIESTO:
so scalare sul III grado in quota

CORSO/ USCITA:
vie impegnative in alta quota (oltre il IV grado)

SCI FREERIDE

LIVELLO RICHIESTO:
so sciare a sci paralleli

CORSO/ USCITA:
tecnica in pista, eventuale tecnica fuoripista su terreni facili

LIVELLO RICHIESTO:
so sciare fuoripista con controllo

CORSO/ USCITA:
discese freeride fuoripista non oltre i 30° tecniche di autosoccorso

LIVELLO RICHIESTO:
scio su pendii ripidi non cado quasi mai

CORSO/ USCITA:
freeride su pendii fino a 45° piccole risalite con pelli di foca o ramponi

LIVELLO RICHIESTO:
scio molto bene anche fuoripista e in sicurezza

CORSO/ USCITA:
sci ripido oltre i 50° passaggi alpinistici eventuali calate in corda doppia

SCI ALPINISMO

LIVELLO RICHIESTO:
so sciare a sci paralleli

CORSO/ USCITA:
tecnica di base dello scialpinismo autosoccorso in valanga max 500D+

LIVELLO RICHIESTO:
so sciare fuoripista con controllo

CORSO/ USCITA:
uscite di scialpinismo si pendenze sostenute salite di circa 1000D+

LIVELLO RICHIESTO:
ho una buona resistenza so sciare bene

CORSO/ USCITA:
gite di più giorni, passaggi alpinistici con utilizzo di corda e ramponi

LIVELLO RICHIESTO:
so sciare bene ho un'ottima resistenza

CORSO/ USCITA:
traversate di più giorni passaggi alpinistici scialpinismo in alta quota

ARRAMPICATA

LIVELLO RICHIESTO:
motricità di base

CORSO/ USCITA:
tecnica di base arrampicata in falesia per chi vuole iniziare

LIVELLO RICHIESTO:
so eseguire le prime manovre di corda

CORSO/ USCITA:
arrampicata su vie di più tiri sportive o da integrare IV - V grado

LIVELLO RICHIESTO:
scalo su 5C - 6A in falesia, so eseguire manovre di corda

CORSO/ USCITA:
via alpinistiche oltre il VI°

LIVELLO RICHIESTO:
scalo su vie alpinistiche di V - VI grado

CORSO/ USCITA:
vie alpinistiche in quota e/o di alta difficoltà