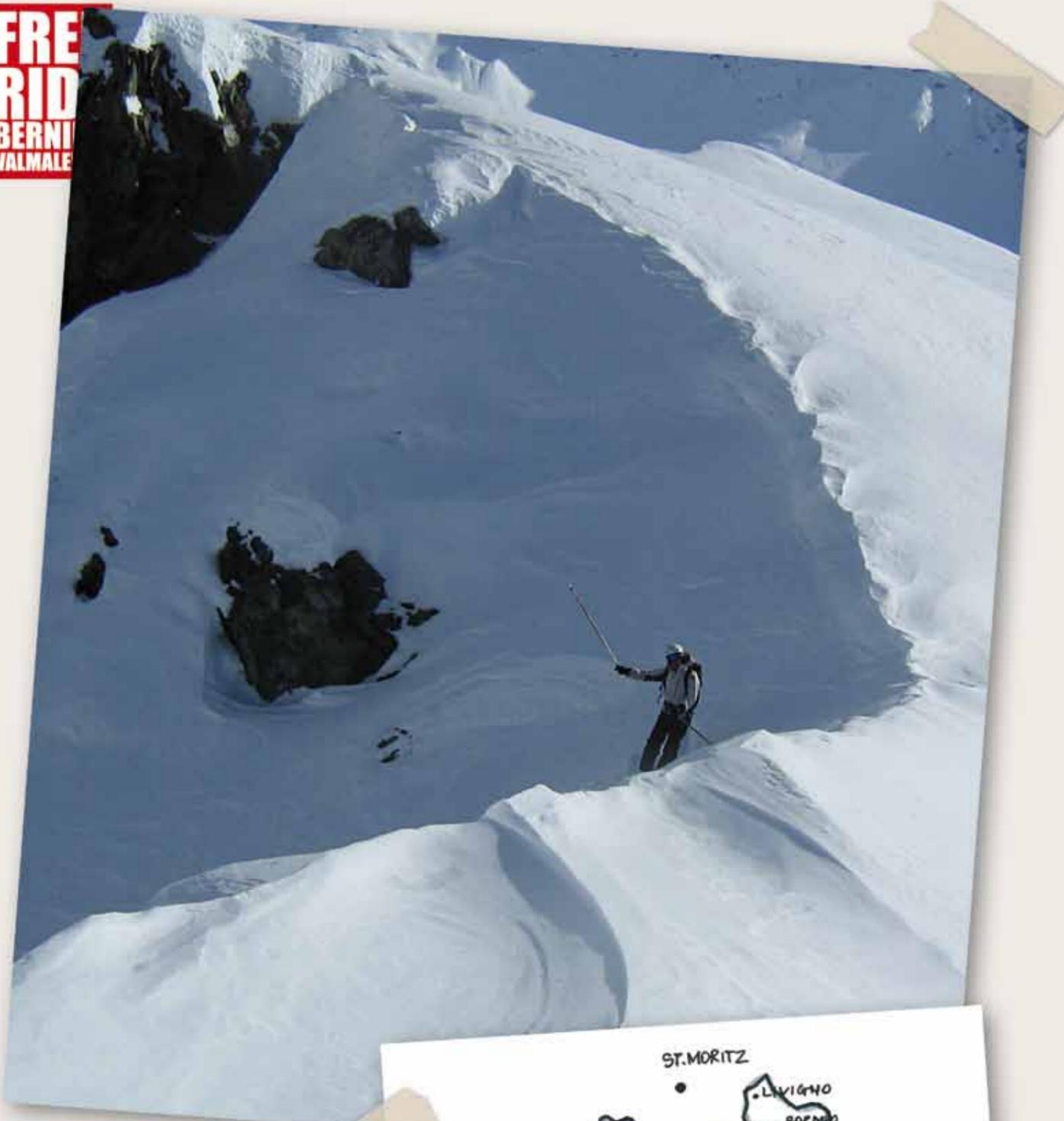


# FREE RIDE BERNINA VALMALENCO

Vademecum delle Guide Alpine della Valmalenco | inverno 2011-2012





## → Annusare la Neve

Dopo anni di bulimico consumo di migliaia e migliaia di metri di dislivello tutti uguali, lungo piste perfettamente battute, si avverte sempre più forte tra gli appassionati il desiderio di uno sci più libero e creativo.

Si comincia timidamente con qualche piccola fuga vicino ai tracciati segnalati, alla ricerca di nuove o meglio dimenticate sensazioni. Perché il fuoripista non è un'invenzione d'oggi, ma l'origine stessa dello sci da discesa, importato oltre un secolo fa dai paesi scandinavi sulle Alpi e adattato alla grande energia del rilievo delle nostre montagne.

Nei decenni lo sci è uscito dalla pratica d'élite riservata a pochi eletti, per diventare sport di massa. Impianti di risalita sempre più comodi e funzionali e piste ampie e levigate, affrontate con attrezzatura moderna, consentono oggi in tempi brevissimi al neofita di divorare i tracciati, perdendo, a volte, il contatto con la neve e riconducendo l'attività di discesa ad un mero scivolamento su un piano inclinato.

Uscire dai tracciati significa conservare il fascino originario di un mezzo di movimento privilegiato, per percorrere felicemente, in velocità e poco sforzo la montagna d'inverno. Fuoripista si riscopre quanto le montagne sono vere e belle e che è inebriante tuffarsi in lunghe discese su neve polverosa.

Sigliare con le proprie tracce un pendio intonso è uno dei grandi piaceri del

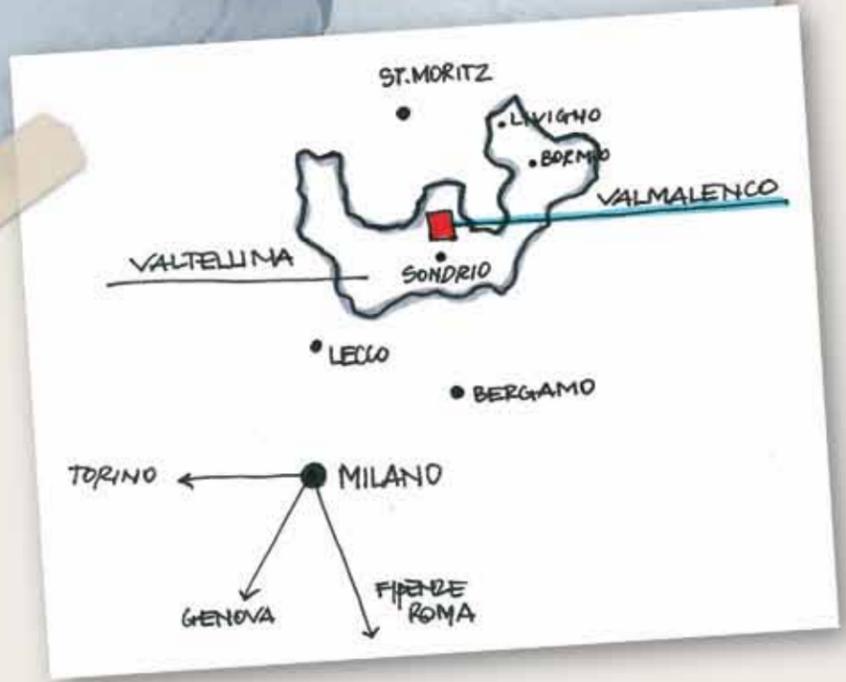
fuoripista: basta in questo caso anche una sola discesa per trovare appagamento e soddisfazione. Con l'aiuto dei nuovi sci extra-large non serve più un'iniziazione decennale per poter tirare una cristiana, ma da un'onesto curva a sci paralleli il passo è breve per portarsi nella neve profonda.

Non dimentichiamo però che uscire fuori significa attivare una necessaria e indispensabile azione di auto protezione! Nessuno potrà più dirci dove andare e cosa fare, per cui occorre essere consapevoli di quel che si sta facendo. Muoviamoci in silenzio, cercando di essere rispettosi di aree non frequentate, sovente rifugio di fauna selvatica e per questo molto sensibili.

Conoscere la neve e le sue trasformazioni, il terreno, i versanti e le pratiche di autosoccorso sono requisiti fondamentali per una corretta gestione del rischio. Non rincorriamo solo e unicamente l'ultimo ritrovato tecnico e tecnologico prodotto dalla fabbrica della sicurezza.

Impariamo ad annusare la neve, accontentiamoci se in qualche occasione dubbia è meglio restarsene al caldo di un rifugio mentre fuori nevicata, riappropriamoci delle sensazioni utili a gestire ogni azione in un ambiente naturale soggetto a continui mutamenti e mai catalogabile come un impianto sportivo.

Solo allora potremo affrontare le migliori discese.





→ **Tecnica fuoripista**  
 → **Ambiente:** elementi di base di conoscenza dello stato del manto nevoso e dei versanti; individuazione della traccia.  
 → **Analisi e valutazione dei rischi:** acquisizione degli elementi minimi di sintonia con l'ambiente invernale per la valutazione dei rischi connessi alla pratica del fuoripista.  
 → **Materiali:** conoscenza e utilizzo dei kit di autosoccorso (artva, pala, sonda), prova sci freeride.

*Note tecniche.*

Sciare fuoripista significa fare discese sulla neve non battuta. Secondo la stagione, temperatura, esposizione del pendio ed un sacco di altri fattori determinanti, una discesa potrà risultare piacevole o estremamente faticosa. Ricordate quindi che per imparare i segreti del fuoripista occorre

## → Intro

Il comprensorio sciistico della Valmalenco, oltre a numerose piste battute di ogni difficoltà e lunghezza, sa offrire un terreno di gioco privilegiato per pratica del fuoripista sfruttando gli impianti di risalita esistenti.

Il diverso orientamento e morfologia dei versanti concentrano in poco spazio una gran varietà di ambienti e nevi diverse, rendendo la stazione un luogo privilegiato per avvicinarsi alla pratica del freeride.

Attorno la cornice, unica ed inimitabile, dei gruppi montuosi Disgrazia, Bernina e Scalino.

Per i riders più incalliti, combinando gli impianti e le pelli di foca, si presentano innumerevoli e non ancora esplorate possibilità in quota.

Buone discese.

*Guide Alpine Valmalenco*

## → Bernina Freeride

Per l'intera stagione invernale si organizzano corsi e lezioni di sci fuoripista-freeride nel comprensori sciistici Valmalenco-Valtellina per principianti ed esperti (tra i destinatari sono inclusi anche snowboarders e telemarkers per tutti gli aspetti che riguardano la conoscenza dell'ambiente e gestione del rischio connesso alla pratica del fuoripista).

Non hai mai provato a uscire dalle piste battute?

Questa è la proposta per te.

Il corso è rivolto anche a chi si affaccia per la prima volta al mondo del freeride, con un approccio graduale alla difficoltà.

Per provare le prime curve fuori dai tracciati è sufficiente un livello bronzo-avanzato, argento della scuola italiana di sci.

Il corso sarà tenuto da Guide alpine, Maestri di sci. Possibilità di lezioni a tariffa oraria dedicate per singoli o gruppi ristretti.

A seconda del livello tecnico e del numero dei partecipanti verranno trattati gli aspetti seguenti.



conoscere i suddetti fattori e sciare su tutte le nevi per molti metri di dislivello...

Coloro che sono sci alpinisti non dimentichino che un ripasso della tecnica fuoripista potrebbe a loro solo giovare, sia in sicurezza che di godibilità delle discese.

## → Attenzione

Il freeride è un'attività potenzialmente pericolosa, chi lo pratica se ne assume tutti i rischi conseguenti. Tutte le notizie riportate in questo opuscolo sono state aggiornate in base alle informazioni disponibili, ma vanno verificate e valutate sul posto e di volta in volta da persone esperte prima di intraprendere qualsiasi escursione fuoripista.

Nel momento in cui si esce dalle piste battute e delimitate della ski-area non esiste nessuna segnaletica né servizio di sorveglianza e controllo.

Chi pratica il fuoripista deve necessariamente attivare tutte le pratiche di valutazione preventiva dei percorsi e di auto-protezione.

Indispensabile per ogni sciatore dotarsi del kit di autosoccorso e conoscerne il corretto utilizzo: ARTVA + PALA + SONDA.

I bollettini nivometeorologici e il grado di pericolo ad essi associati costituiscono un'ottima base di valutazione dello stato del manto nevoso, ma rappresentano un indice medio esteso sull'intera regione e devono essere integrati da una valutazione locale, effettuata dallo sciatore sul posto, versante per versante.

Prestare particolare attenzione alle potenziali interazioni negative con le piste battute evitando il passaggio nei versanti a rischio che sovrastano le piste.



### PREPARAZIONE DI UNA DISCESA

- \* consultare bollettino nivo-meteo
- \* aggiornarsi sulle condizioni dell'itinerario (guide alpine)
- \* studiare in anticipo la discesa da un buon punto di osservazione (binocolo)
- \* assicurarsi che il livello di esperienza del gruppo sia adeguato alle difficoltà e all'impegno dell'itinerario
- \* non affrontate mai i percorsi fuoripista da soli

### OSSERVAZIONE LOCALE LUNGO L'ITINERARIO

- \* controllo materiali e prova ARTVA
- \* valutazione continua dello stato del manto nevoso (distacchi spontanei, accumuli, cornici evidenti) e delle condizioni meteo (temperatura, vento, nebbia)
- \* valutazione dei punti di sosta
- \* procedere distanziati e prestare attenzione ad altri eventuali gruppi lungo l'itinerario

### GRADO DI PERICOLO

#### STABILITA' DEL MANTO NEVOSO

#### PROBABILITÀ DI DISTACCO DI VALANGHE

#### GRADAZIONE DEL PERICOLO

La scala si compone di 5 gradi di pericolo crescente, individuati con indici numerici da 1 a 5:

- 1 DEBOLE
- 2 MODERATO
- 3 MARCATO
- 4 FORTE
- 5 MOLTO FORTE

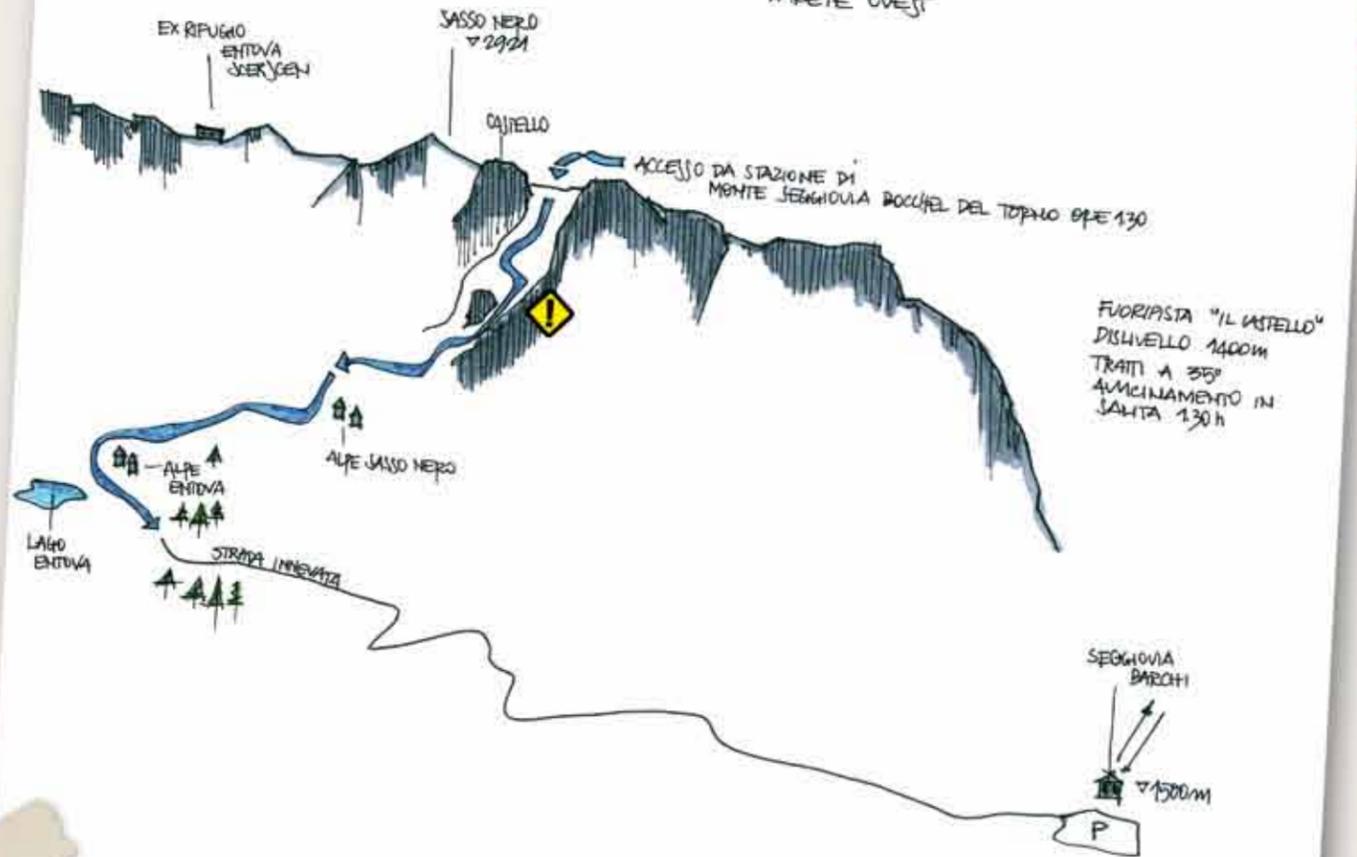
**SOCCORSO ALPINO N. TEL 118**

SKI AREA PALLU  
MONTE MOTTA  
PERCORSIVIARI  
ACCANTO ALLE PISTE



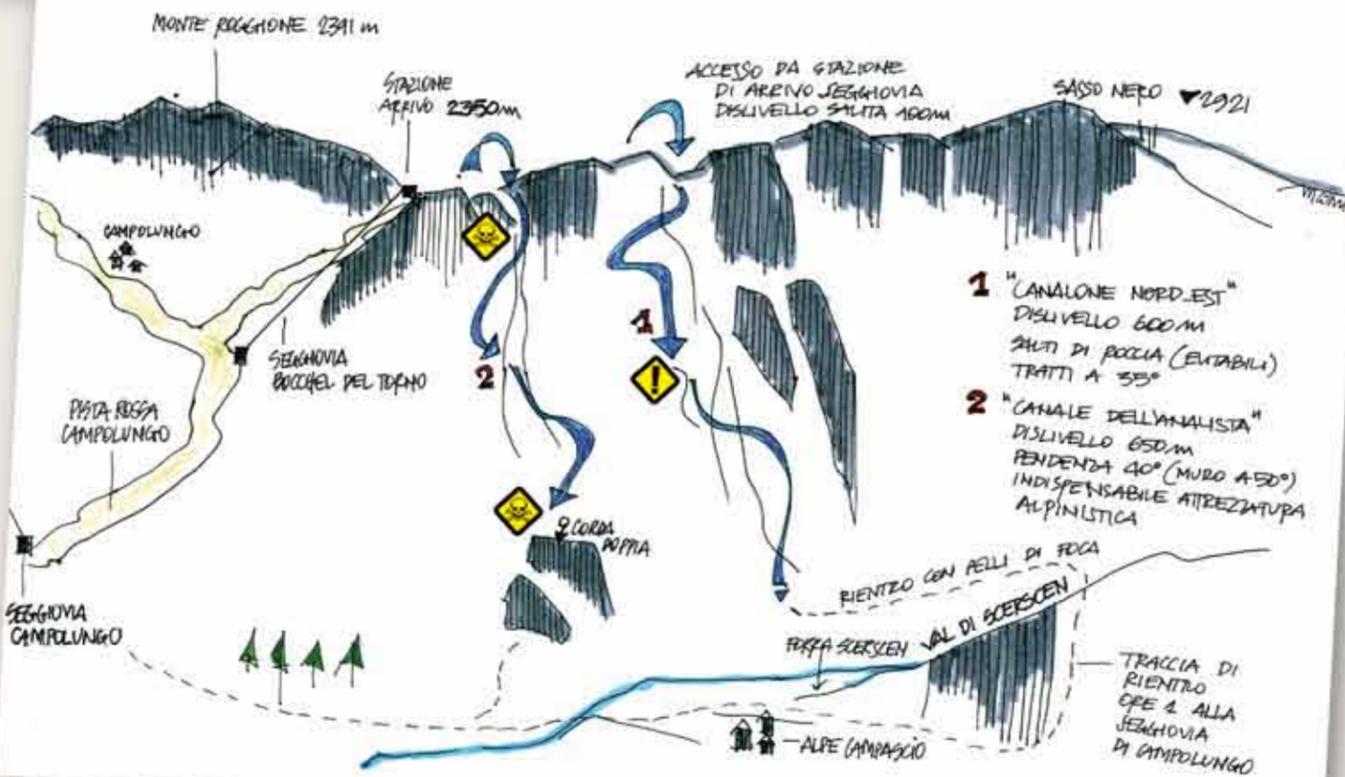
- NON TONDI ANCHE SE ERBOSI
- ATTENZIONE AGLI ACCUMULI  
FALLACCIURIDI E/O OBSTACOLI  
TRA LE ROCCE

SASSO NERO  
PARETE OVEST



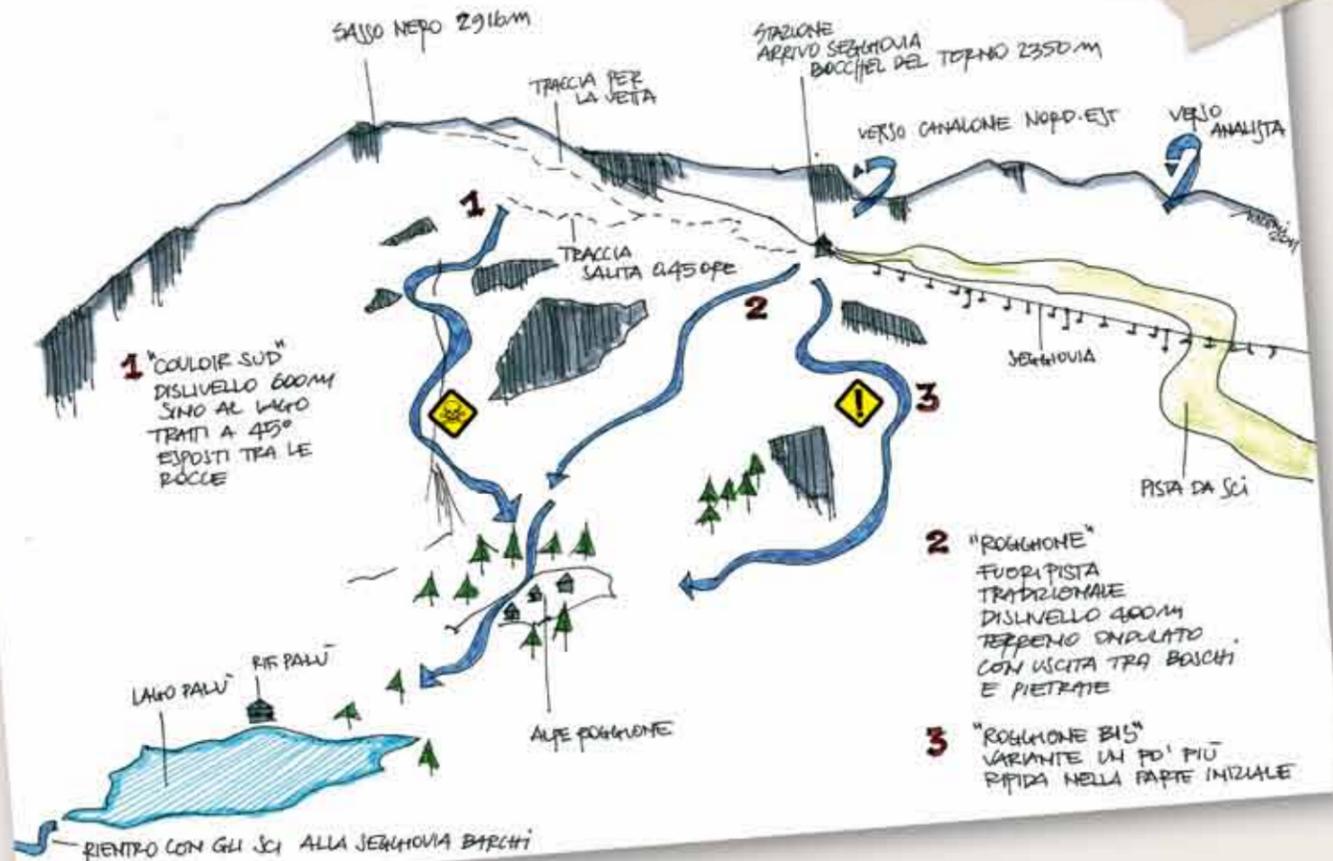
FUORIPISTA "IL CASTELLO"  
DISLIVELLO 1400M  
TRATTI A 35%  
AVVICINAMENTO IN  
SALITA 130M

SASSO NERO  
VERSANTE NORD-EST



- 1 "CANALONE NORD-EST"  
DISLIVELLO 600M  
SALTI DI ROCCIA (EVITABILI)  
TRATTI A 35%
- 2 "CANALE DELL'ANALISTA"  
DISLIVELLO 650M  
PENDENZA 40° (MURO A 50°)  
INDISPENSABILE ATTREZZATURA  
ALPINISTICA

SASSO NERO  
VERSANTE SUD



- 1 "COULDIR SUD"  
DISLIVELLO 600M  
SINO AL LAGO  
TRATTI A 45°  
ESPOSTI TRA LE  
ROCCIE

- 2 "ROGHIONE"  
FUORIPISTA  
TRADIZIONALE  
DISLIVELLO 400M  
TERRENO ONDULATO  
CON USCITA TRA BOSCHI  
E PIETRE
- 3 "ROGHIONE BIS"  
VARIANTE UN PO' PIU'  
RIFIDA NELLA PARTE INIZIALE

## → Programmi

### UTILIZZANDO IMPIANTI DI RISALITA

Sono indicati a gruppi di amici o club con la passione per lo sci, che desiderano sciare bene dentro e fuori le piste.

#### BASE

- per chi vuole avvicinarsi al mondo del fuoripista, durata 1/2 giornata.
- \* riepilogo dei "fondamentali", sciata fuoripista su vari terreni e attivazione analisi dei rischi
- \* conoscenza kit autosoccorso
- \* esercitazione di prova

#### EVOLUTO

- per chi desidera migliorare tecnica fuoripista e la conoscenza dell'ambiente invernale, durata 1 giornata.
- \* approfondimento tecnico, affrontando discese su terreni e situazioni diverse
- \* analisi rischi (neve-pendio-traccia)
- \* esercitazione autosoccorso

### FUORIPISTA PER RAGAZZI

Esclusivamente dedicato ai ragazzi tra 12 e 17 anni, per imparare a sciare fuoripista in modo giocoso e divertente. Gruppi da 2 a 6 persone

### STAGE FREERIDE & FREESTYLE

E' un programma rivolto ai freeskiers desiderosi di trasportare i loro tricks al di fuori dello snow-park. In collaborazione con Andrea "Lenaz" Lenatti.

*Nota: le parti di conoscenza della neve e delle sue trasformazioni sono sviluppate in modo dinamico, sciando e osservando sul campo, non illustrate a tavolino...*

### UTILIZZANDO IMPIANTI E PELLI DI FOCA

#### FREERIDE IN QUOTA

per cercare emozioni originali nel freeriding  
Sasso Nero - versante Ovest, discesa del Castello.  
Top-level - couloir Sasso Nero versante nord est.

#### FREERIDE & VIDEO

per creare un video professionale delle vostre uscite freeride

Costi a partire da euro 50 a persona.

Comprende lezione, assistenza, fornitura materiali per esercitazione, assicurazione della Guida di Alta Montagna certificata UIAGM-IMGA-IVBV. Non comprende skipass.

Sci freeride e kit autosoccorso personale si possono eventualmente noleggiare in loco da **Rent and Go** presso la stazione di arrivo della funivia.

Lezioni orarie: euro 40 per 1 persona + 10 euro per ogni persona aggiunt.

Equipaggiamento da discesa + casco + kit autosoccorso + zainetto per corsi introduttivi con utilizzo degli impianti

Sci free-ride possibilmente con attacchi da scialpinismo + casco + kit autosoccorso + imbragatura + zaino per programmi evoluti o che prevedono risalita con pelli di foca

Per informazioni [info@guidealpinevalmalenco.it](mailto:info@guidealpinevalmalenco.it) info-line 348-8403009



## → Contatti utili

#### Guide Alpine Valmalenco

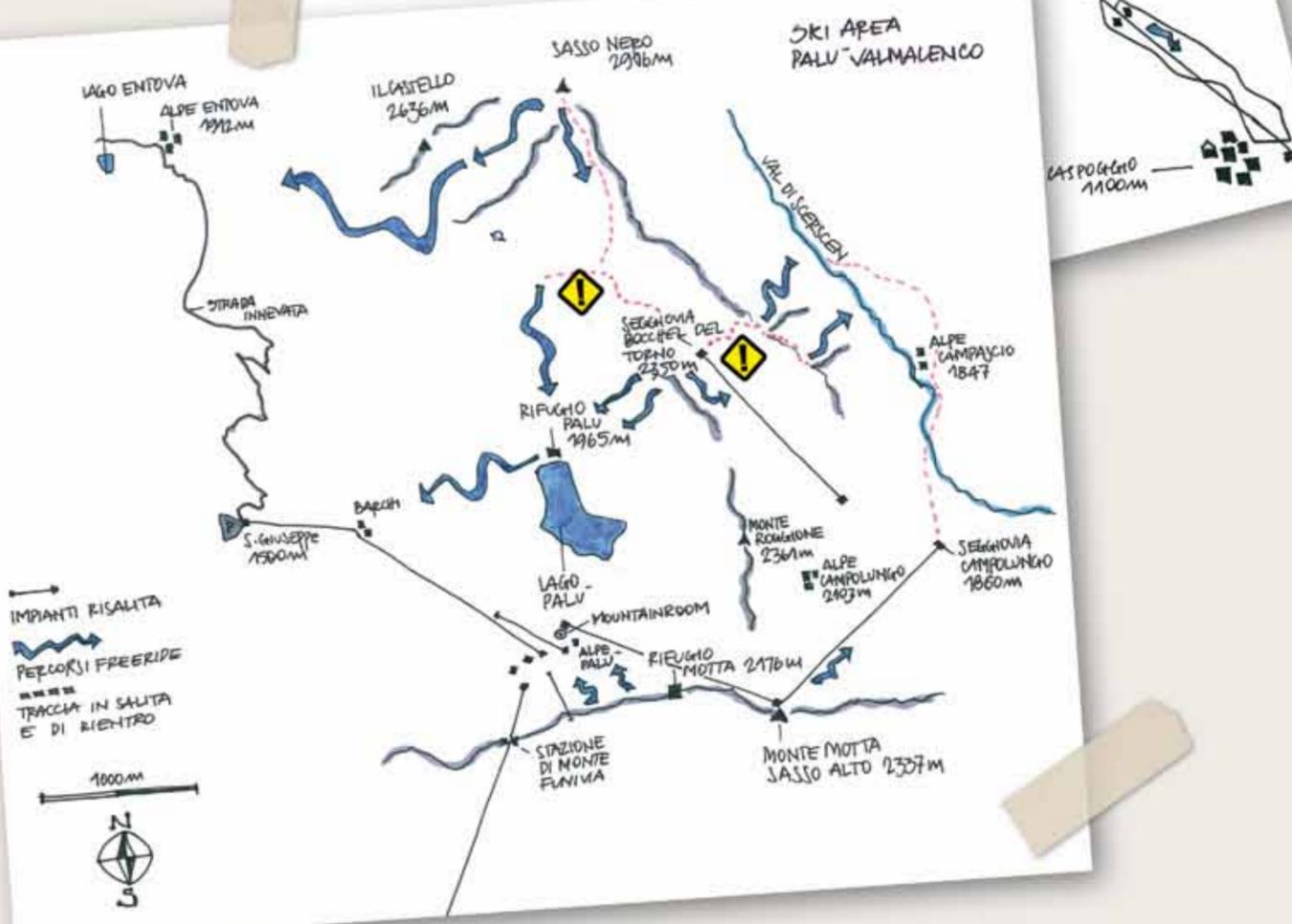
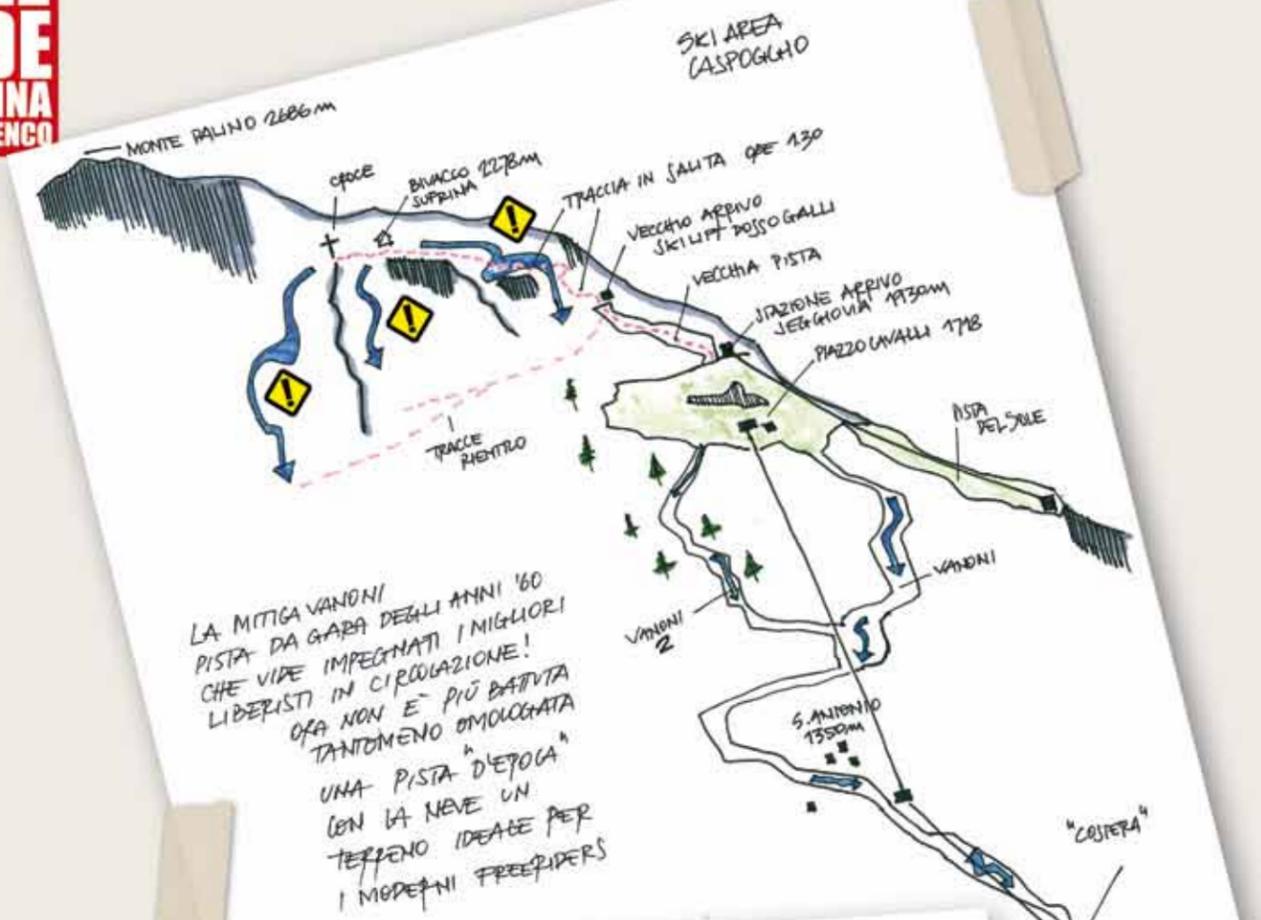
[www.guidealpinevalmalenco.it](http://www.guidealpinevalmalenco.it)  
[info@guidealpinevalmalenco.it](mailto:info@guidealpinevalmalenco.it)  
info-line 348-8403009

#### Bollettino nivo-meteo

<http://ita.arpalombardia.it/meteo/meteo.asp>

#### Ospitalità e impianti di risalita

<http://www.sondriovalmalenco.it/>





## → Instruction manual

### INTRO

The Valmalenco ski-area offers machine-groomed slopes of all difficulties and lengths, as well as unique off-piste slopes which can be reached by ski-lifts and chair-lifts.

The different orientation and morphology of the mountain faces offer a variety of environments and snow types, making the area an ideal spot to approach freeride off-piste skiing surrounded by the great massifs of Mounts Disgrazia, Bernina and Scalino.

Extreme freeride skiers, with the help of ski-touring skins, will enjoy the unique emotions of high-altitude tracks still to be explored.

Enjoy!

Valmalenco Mountain/Alpine (decidi tu) Guides

### BERNINA FREERIDE SKIING

Off-piste freeride courses and lessons are being organised in the Valmalenco-Valtellina skiing area during the whole winter season, for beginners

and experts (snowboarders, telemarkers and ski-tourers are welcome, too: they will learn all about getting to know the mountain environment and managing the risks related to off-piste skiing and ski-tourers in particular will improve their off-piste skiing technique).

The course is also addressed to those who want to try freeride skiing for the first time, with a gradual approach to difficulty.

To approach the first off-track turns a good level is required.

The course will be held by Alpine Guides, Skiing Instructors.

Hourly-fee courses can be arranged for individuals or small groups.

Depending on the technical level and number of participants, the following subjects will be taught:

- off piste skiing techniques
- the mountains: basic knowledge of snow pack and slopes;
- finding the track;
- risk analysis and assessment;
- materials: knowledge and use of self-rescue devices (avalanche beacon, shovel and probe) and testing of freeride skis.

### BEWARE!!!!

Freeride skiing is a potentially dangerous activity, freeride skiers act at their own risk. All news contained in this brochure were updated based on available information; the news – as well as the snow conditions and weather forecast must be checked and assessed locally and repeatedly by experts before starting any off-piste activity.

Once you leave the groomed slopes of the ski-area there are no signs and surveillance services.

When skiing off-piste you must implement all self-protection and itinerary assessment practices.

You must carry on you and know how to use an AVALANCHE BEACON, SHOVEL AND PROBE.

### PREPARING AN ITINERARY

- \* Check the snow bulletin and weather forecast
- \* Ask the Mountain Guides about the conditions of your itinerary
- \* Previously study the itinerary from a good observation point with binoculars
- \* Make sure the itinerary difficulties are suited to the group's technical level and experience
- \* Never ski off-piste alone

### LOCAL OBSERVATION ALONG THE ITINERARY

- \* Check materials and test avalanche beacon
- \* Repeatedly assess the snow conditions (spontaneous detachments, accumulations, corniches) and the weather forecast (temperature, wind, fog)
- \* Assess rest spots
- \* Advance while keeping a distance between any two skiers and pay attention to other groups on your itinerary

### EUROPEAN AVALANCHE RISK TABLE

- 1 LOW
- 2 LIMITED
- 3 MEDIUM
- 4 HIGH
- 5 VERY HIGH

MOUNTAIN RESCUE SERVICE: dial 118

### COURSES

#### USING SKI-LIFTS, CHAIR-LIFTS ETC.

These courses are addressed to groups of friends or clubs made of people who want to learn to ski well on- and off-piste.

#### BASIC COURSE

→ for those who want to approach the world of off-piste skiing, lasting half day.

- \* Summary of basics, off-piste skiing on different slopes and risk analysis
- \* Learning how to use the self-rescue kit
- \* Testing of self-rescue kit

#### ADVANCED COURSE

→ for those who want to improve their off-piste skiing technique and learn about the snowy mountain environment, lasting 1 day.

- \* Focus on skiing technique, off-piste skiing on different slopes and situations
- \* Risk analysis (snow, slope and track)
- \* Self-rescue practices

#### OFF-PISTE FOR THE YOUNG

Exclusively addressed to youngsters aged 12 to 17 who want to learn off-piste skiing in a playful and fun way

Groups made of 2 to 6 persons

*Please note that the teaching of snow types and snow transformation is done while skiing and observing the snow, not through classroom lessons*

#### USING SKI-LIFTS, CHAIRLIFTS AND SKINS

##### ALTITUDE FREERIDING

for those who are looking for unique emotions in freeride skiing

Sasso Nero – West face, skiing down the Castello.

Top-level – Sasso Nero couloir, North-east face

##### STAGE FREERIDE & FREESTYLE

It's a program for freeskiers wishing to transport their tricks out of the snow park. In collaboration with Andrea "Lenaz" Lenatti.

Price: from 50 euro per person

It includes: lesson, assistance, supply of test materials, High-Altitude Mountain Guide insurance, certified by UIAGM-IMGA-IVBV.

The price does not include the ski-pass cost.

Freeriding skis and personal self-rescue kit can be rented on site.

Hourly lessons: 40 euro per hour per 1 person + 10 euro per each additional person.

Equipment needed for basic courses using ski-lifts and chairlifts:

Downhill skis, helmet, self-rescue kit and small rucksack

Equipment needed for advanced courses or courses including going uphill with skins:

Freeride skis, possibly with ski-touring bindings, helmet, self-rescue kit, harness and rucksack

For further information, please contact [info@guidealpinevalmalenco.it](mailto:info@guidealpinevalmalenco.it) or phone +39 348-8403009

### USEFUL CONTACTS

#### Guide Alpine Valmalenco (Valmalenco Mountain Guides)

[www.guidealpinevalmalenco.it](http://www.guidealpinevalmalenco.it)

[info@guidealpinevalmalenco.it](mailto:info@guidealpinevalmalenco.it)

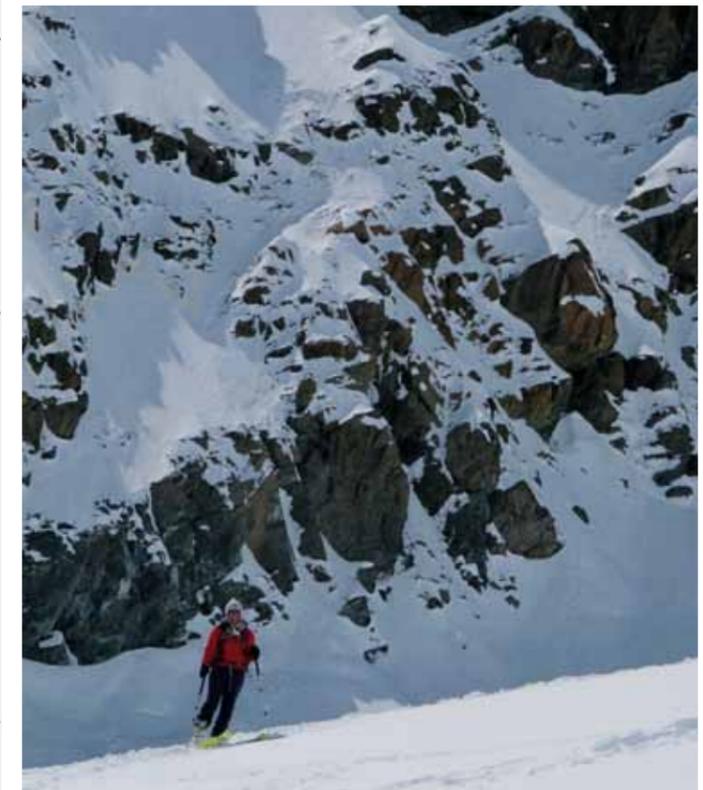
info-line +39 348-8403009

#### Snow bulletin and weather forecast

<http://ita.arpalombardia.it/meteo/meteo.asp>

#### Info on ski-lifts and hotels

<http://www.sondrioervalmalenco.it/>



# Cinquant'Anni di FAB



THANKS TO FUNIVIA AL BERNINA  
T. +39 0342 451284 - [WWW.SONDRIOEVALMALENCO.IT](http://WWW.SONDRIOEVALMALENCO.IT)



## Fiorelli Sport

FREERIDING, CLIMBING AND MOUNTAINEERING  
VIA MALTA 5, SONDRIO - [WWW.FIORELLISPORT.IT](http://WWW.FIORELLISPORT.IT)



rent and go  
SPORT YOURSELF

CHIESAVALMALENCO@RENTANDGO.IT  
M. +39 338 6939674 - [WWW.RENTANDGO.IT](http://WWW.RENTANDGO.IT)



Vademecum delle Guide Alpine della Valmalenco | inverno 2011-2012

Photo: Michele Comi, Riky Felderer, Andrea Lenatti, Marco Palmieri, Norbert Parolini.

Graphic design: Valentina Colombo, condivisa.it | Testi e disegni Michele Comi, [www.mountlab.it](http://www.mountlab.it)



VALMALENCO

