

Consigli pratici per organizzare la tua vacanza sulla neve



Una guida creata in collaborazione con Expedia TAAP © 2022



La tua guida dedicata alle vacanze sulla neve

Anche se la montagna è la tua passione, pianificare una vacanza sulla neve può essere complicato. Vuoi organizzarti al meglio? Ti aiutiamo noi. Abbiamo una lunga esperienza nella pianificazione delle vacanze sulla neve e con i nostri pratici consigli raggiungerai le piste in men che non si dica.

01. Devo prendere lezioni di sci?	3
02. Devo noleggiare l'attrezzatura da sci?	4
03. Mi serve un'assicurazione per le vacanze sulla neve?	5
04. Cosa devo sapere sui biglietti per gli impianti di risalita?	6
05. Soffrirò il mal di montagna?	7
06. Cosa devo mettere in valigia?	8
07. Come scelgo il miglior comprensorio sciistico?	9
Ti aspetta una vacanza da sogno	12



Devo prendere lezioni di sci?

1

Oltre a spiegarti le tecniche di base per sciare o fare snowboard, le lezioni ti insegneranno come goderti la montagna in sicurezza. Imparerai a rallentare, a fermarti e a svoltare. Inoltre, scoprirai quali sono i comportamenti corretti da adottare per rispettare gli altri, controllare la velocità, superare, affrontare gli incroci e dare la precedenza in sicurezza.

Le lezioni si adatteranno alle tue capacità. Dopo che avrai acquisito le tecniche di base, gli istruttori ti aiuteranno ad aumentare la velocità o il livello di difficoltà in sicurezza. Forse vorrai anche provare il freestyle e il fuoripista e magari ti cimenterai con gobbe, halfpipe e salti.

Suggerimento: se vuoi risparmiare, scegli le lezioni di gruppo invece che quelle individuali. Costano meno e sono più divertenti!



Devo noleggiare l'attrezzatura da sci?

2



Comprare tutta l'attrezzatura è costoso e superfluo. I negozi di noleggio hanno tutto ciò che ti serve, dall'attrezzatura per principianti a quella di livello avanzato. Se stai imparando, ti conviene noleggiare l'attrezzatura e verificare se ti piace questo sport, prima di acquistare articoli costosi che potresti non utilizzare più in futuro.

D'altro canto, se pensi di frequentare una stazione sciistica una o più volte all'anno, forse il noleggio non fa per te. Tuttavia, se vai a sciare all'inizio della stagione, quando la neve è poca e i negozi hanno attrezzatura nuova, può essere bello noleggiare una tavola. Puoi anche provare modelli e marchi diversi durante il tuo soggiorno, per scoprire i migliori articoli da acquistare in futuro.

Suggerimento: sui siti web dei negozi di noleggio, puoi scegliere la tua attrezzatura prima dell'arrivo e fartela consegnare in hotel; così non dovrai fare la fila a destinazione.



Mi serve un'assicurazione per le vacanze sulla neve?

Situazione ideale: arrivi alla stazione sciistica, esplori le piste, provi qualche rampa e a fine giornata ti godi le opzioni per l'après-ski. Insomma, ti diverti un mondo. Tutto perfetto. Però sai che in montagna gli imprevisti possono capitare, non solo sulle piste, ma anche nei vialetti ghiacciati fuori dai locali notturni, ad esempio. Per questo motivo, ti conviene acquistare un'assicurazione.

Potresti dover presentare una richiesta di risarcimento per uno sci che ti cade da un dirupo. Oppure potrebbero rubarti il casco e la maschera da sci al ristorante. O ancora potresti avere bisogno del trasporto in elicottero in caso di infortuni.

Speriamo che non ti capiti nessuno di questi imprevisti, ovviamente, ma nel caso succeda qualcosa, con un'assicurazione eviterai stress e preoccupazioni in un momento in cui ne vorrai fare a meno.

Suggerimento: non risparmiare sull'assicurazione. Puoi scegliere una sistemazione economica e comprare da mangiare al supermercato, se necessario, ma fai in modo di avere una copertura assicurativa completa.



Cosa devo sapere sui biglietti per gli impianti di risalita?

4



Senza dubbio questi biglietti sono costosi, ma puoi prendere degli accorgimenti¹. Se non vuoi badare a spese, puoi aspettare di arrivare alla stazione sciistica e acquistare un biglietto giornaliero allo sportello. Anche i biglietti settimanali o per un certo numero di giorni in una zona specifica costano di più se li acquisti all'arrivo.

E non esistono promozioni last minute per gli impianti di risalita, quindi ti conviene organizzarti in anticipo. Se vuoi approfittare delle offerte migliori, prenota in anticipo, ovvero online. Molte stazioni sciistiche vendono biglietti e pass più economici (fino al 30% in meno) prima dell'inizio della stagione.

Suggerimento: spesso le stazioni sciistiche offrono pacchetti che includono biglietti per gli impianti di risalita, noleggio attrezzature, lezioni e altro ancora. Approfittane!

Soffrirò il mal di montagna?

05

Se ti trovi a più di 2.400 metri di altitudine, potresti avere mal di montagna². La quantità di ossigeno nell'aria è inferiore rispetto al livello del mare, quindi potresti soffrire di mal di testa, affaticamento, insonnia e perdita dell'appetito. Dopo uno o due giorni il corpo si abitua all'altitudine e questi sintomi tendono a scomparire.

Suggerimento: per ridurre i sintomi, evita di consumare alcol il primo giorno. Ti consigliamo anche di bere più acqua del solito e di prendere ibuprofene.



Cosa devo mettere in valigia?

06



Si dice che non esiste il maltempo, ma solo vestiti sbagliati. Tuttavia, non è facile fare la valigia per una vacanza sulla neve. Se pensi di usare le piste nere, ti serviranno indumenti adatti a uno sforzo fisico intenso. Se invece preferisci le piste blu e verdi, lo sforzo sarà inferiore.

In ogni caso, ti conviene vestirti a strati. Uno intimo tecnico traspirante è fondamentale, così come giacca e pantaloni impermeabili. Per lo strato intermedio, scegli maglie sportive o da corsa e felpe in pile.

Non è necessario spendere molto.

Anche se in generale andrai all'après-ski con lo stesso abbigliamento che avevi sulle piste, puoi portarti un paio di outfit per uscire la sera. E non dimenticare il costume da bagno, vestiti per i giorni di riposo, crema solare, uno zaino e una borraccia sportiva.

Suggerimento: se ti porti la tua attrezzatura, usa lo spazio nella borsa degli sci o dello snowboard per mettere vestiti e altri articoli.

Come scelgo il miglior comprensorio sciistico?

07

Questa è la parte più difficile: scegliere la destinazione. Ogni località sciistica e tutte le montagne hanno caratteristiche diverse, però un buon punto di partenza è scoprire quali tipi di piste sono disponibili⁹. Scegli la destinazione che offre il tipo di piste che desideri.

USA e Canada

- Colore verde: principianti
- Colore blu: media difficoltà
- Diamante nero: difficoltà elevata
- Doppio diamante nero: difficoltà estrema, solo per esperti

Europa e Giappone

- Colore blu: principianti
- Colore rosso: media difficoltà
- Colore nero: difficoltà elevata
- Doppio diamante nero: difficoltà estrema, solo per esperti (piste ripide, strette, difficili, pericolose)





USA e Canada

L'Alaska è eccezionale ed è considerata un paradiso dagli appassionati di sci o snowboard. Qui non troverai impianti asettici e opzioni raffinate per l'après-ski, ma potrai scoprire fuoripista indimenticabili, elisci emozionanti e uno spirito d'avventura unico. Nella zona di Valdez troverai neve polverosa e discese ripide perfette per l'elisci, ma anche opzioni meno rischiose e ugualmente spettacolari⁴.

Se stai ancora imparando a praticare gli sport invernali, ti consigliamo Whistler, Tahoe o uno dei 32 comprensori sciistici del Colorado, che vantano grandi scuole di sci, efficienti sistemi di noleggio attrezzature e impianti di risalita che ti portano velocemente ovunque tu voglia andare. Inoltre, da queste parti, le opzioni per l'intrattenimento e l'après-ski sono importanti come le piste.



Europa

Situata sulle pendici del Monte Bianco, Chamonix è un vero gioiello delle Alpi francesi. In questa località troverai alcune delle piste e degli impianti più alti d'Europa, quindi è una scelta ideale per chi pratica lo sport a livello avanzato, ma non mancano le opzioni intermedie e per principianti⁵. Le scuole sono ben organizzate e offrono piste ampie e con poca pendenza, dove potrai imparare con la guida di istruttori esperti.

Se vuoi spendere di meno, prenota una vacanza sulla neve in Austria o ad Andorra. In queste destinazioni ci sono meno comprensori sciistici, meno piste e, di conseguenza, meno folla, quindi potrai goderti un soggiorno piacevole, senza spendere un capitale. I ristoranti a gestione familiare del posto delizieranno il tuo palato con piatti tradizionali e porzioni abbondanti a prezzi modici, e puoi anche acquistare prodotti locali al supermercato.



Giappone

Con tanta neve fresca e splendide piste tra gli alberi, il Giappone è la destinazione ideale per gli sciatori e gli snowboardisti di livello avanzato. Se scegli un comprensorio sciistico sull'isola di Hokkaido, dovrai solo iniziare la tua discesa e ti sembrerà di volare. I 600 comprensori sciistici giapponesi⁶ sono particolarmente affollati a gennaio e all'inizio di febbraio.

Se decidi di imparare a sciare in questo paese, ti consigliamo di prenotare in primavera. In questa stagione la neve polverosa, che può essere difficile da gestire, non copre più le piste meno ripide. Inoltre, potrai ammirare i ciliegi in fiore e goderti l'ottimo sushi e i bagni termali del posto. La stazione sciistica della valle di Hakuba, nella prefettura di Nagano, è famosa per le piste di tutti i tipi e le attività culturali⁷, mentre il comprensorio di Niseko è l'ideale per l'après-ski.



Sud America

Mentre l'emisfero settentrionale è baciato dal sole estivo, in Sud America entra nel vivo la stagione sciistica. Se cerchi discese ripide, infinite aree per il fuoripista e vita notturna a go-go, scegli Las Leñas, in Argentina⁸. Se stai imparando a sciare, forse non è la località più adatta. Gli amanti dell'avventura possono provare il fuoripista sulle pendici del vulcano Villarrica nei pressi di Pucón, nel Cile meridionale. Sarà un'esperienza indimenticabile.

Se cerchi un'atmosfera più tranquilla, ottime scuole di sci, opzioni fantastiche per l'après-ski, ristoranti e cantine vinicole, scegli Valle Nevado e Portillo in Cile, due punti di riferimento per gli appassionati di sci latinoamericano.



Ti aspetta una vacanza sulla neve da sogno

I soggiorni in montagna sono davvero speciali. Il senso di libertà che si prova sfrecciando sulle piste o divertendosi con i propri cari in uno scenario spettacolare non ha prezzo.

Contattaci e ti aiuteremo a organizzare la vacanza dei tuoi sogni. I nostri agenti specializzati sapranno consigliarti la destinazione adatta alle tue esigenze. Chiamaci oggi stesso: il tuo viaggio ideale è a portata di mano!



Note

- 1 <https://www.wagnerskis.com/blogs/journal/lift-ticket-purchasing-strategy-101>
- 2 <https://www.visitsaltlake.com/blog/stories/post/how-to-recognize-treat-prevent-altitude-sickness>
- 3 <https://skiprofiles.com/ski-slope-levels-what-skill-do-i-need/>
- 4 <https://welove2ski.com/ski-resorts/skiing-in-alaska>
- 5 <https://www.chamonix.net/english/winter-activities/skiing/ski-slopes/beginners>
- 6 <https://www.forbes.com/sites/everettpotter/2018/10/21/powder-in-japan-with-ski-com/>
- 7 <https://www.hakubavalley.com/en/>
- 8 <https://en.laslenas.com/>