

42° CORSO BASE DI SCIALPINISMO

SA1



C.A.I. - Sezione di UDINE

2020

Direttore

Marco Fontanini

Istruttore di Scialpinismo

Vice Direttore

Federico Paravano

Istruttore di Scialpinismo

Il corso base di sci alpinismo si propone di fornire agli allievi le nozioni e le tecniche necessarie per praticare in autonomia lo sci alpinismo di media difficoltà.

Il programma del corso prevede esercitazioni pratiche su itinerari classici di crescente difficoltà (che saranno scelti in funzione delle condizioni nivo-meteo) e lezioni teoriche in sede.

Particolare attenzione sarà riservata alle tematiche della montagna invernale, della prevenzione del pericolo valanghe e dell'autosoccorso con ARTVA, nonché delle tecniche dello scialpinismo.

Per la partecipazione al corso è richiesta una buona forma fisica e completa padronanza degli sci in pista.

LEZIONI TEORICHE (sede SAF, ore 21.00)

23 Gennaio - Apertura del corso. Struttura del Cai, scopi e finalità. Equipaggiamento e materiali per lo scialpinismo. L'ARTVA e la ricerca individuale.

30 Gennaio - Nivologia 1 formazione, metamorfismo, evoluzione del manto nevoso.

06 Febbraio - Topografia e orientamento, lettura della cartina, individuazione delle zone di pericolo, lo schizzo di rotta.

13 Febbraio - Elementi di meteorologia, il bollettino nivo-meteo

20 Febbraio - Nivologia 2: le valanghe

27 Febbraio - Fisiologia, alimentazione e primo soccorso per la frequentazione invernale della montagna.

05 Marzo - Scelta, preparazione e condotta di una gita scialpinistica.

12 Marzo - Elementi di ecologia e tutela dell'ambiente montano. Conclusione del corso.

ISCRIZIONI

Aperte dal 2 dicembre 2019 fino all'esaurimento dei posti. Numero minimo di allievi: 8. Quota di iscrizione: € 200,00 (caparra € 50,00), comprende l'istruzione teorico-pratica e il manuale "Sci Alpinismo" edito dal CAI.

INFORMAZIONI

Marco Fontanini

cell. 347 9719380

e-mail: marcofontanini@libero.it

Federico Paravano

cell. 335 7153980

e-mail: federico.paravano@gmail.com

Società Alpina Friulana

Via Brigata Re, 29

33100 Udine

Tel. 0432 504290

e-mail: info@alpinafriulana.it

LEZIONI PRATICHE

02 Febbraio - Verifica capacità sciatorie, uso dei materiali, l'ARTVA e la ricerca individuale.

09 Febbraio - Traccia di salita e di discesa. Ricerca con l'ARTVA.

15-16 Febbraio - Elementi di topografia e orientamento. Comportamento in caso di valanga. Autosoccorso con l'uso dell'ARTVA. Tecniche di scavo nella neve. Tecniche di progressione in sicurezza.

01 Marzo - Valutazione del manto nevoso. Blocco di slittamento. Trasporto infortunato. Ricerca con l'ARTVA.

07-08 Marzo - Preparazione e condotta di una gita sci alpinistica. Costruzione di un bivacco di emergenza. Valutazione del manto nevoso

ATTREZZATURA NECESSARIA

Per la partecipazione al corso è necessario essere in possesso di sci con attacchi da sci alpinismo e rampant, pelli di tessilfoca, scarponi da scialpinismo, bastoncini da sci, zaino con cinghie per il trasporto degli sci. Il materiale dovrà essere in condizioni di perfetta efficienza. Tutte le indicazioni relative ai materiali necessari verranno date durante la prima lezione teorica, si consiglia pertanto di attendere fino a tale appuntamento prima di effettuare eventuali acquisti. Parte dell'attrezzatura (ARTVA, pala, sonda) potrà essere fornita in prestito dalla Scuola.

INVITO ALLO SCIALPINISMO

Domenica 12 Gennaio 2020

Sarà organizzata, in collaborazione con il Gruppo Alpinisti Sciatori della SAF (GAS) una uscita di scialpinismo in ambiente alpino, aperta a tutti coloro che, pur privi di esperienza specifica, vorrebbero provare per la prima volta l'emozione di muoversi con gli sci lontano dalle piste.

Verranno spiegate, in totale sicurezza, le tecniche fondamentali della progressione e illustrati i contenuti del corso base di scialpinismo della Scuola, sarà quindi una preziosa occasione per verificare le proprie capacità di affrontare questa affascinante disciplina.

L'invito è rivolto a chi è interessato a frequentare un corso base di scialpinismo.

ATTREZZATURA NECESSARIA

Tutte le indicazioni verranno date durante l'incontro con i partecipanti che si terrà giovedì 09 gennaio 2020 alle ore 21.00 presso la sede SAF.

Per la partecipazione all'uscita è necessario disporre di zaino ed abbigliamento invernale

ISCRIZIONI Aperte dal 02 dicembre 2019 fino ad esaurimento dei posti disponibili. Numero minimo partecipanti: 3.

Quota di iscrizione € 15,00 per i soci CAI comprendente l'istruzione teorico-pratica e l'utilizzo del materiale di sicurezza (ARTVA, pala e sonda) della Scuola; per i non-soci CAI maggiorazione di € 8,00 per la necessaria copertura assicurativa.

INFO **Silvia Rossi** Istruttore sezionale
cell. 3494304468 e-mail: rossi.sil@libero.it