



41° CORSO BASE DI SCIALPINISMO SA1

48

Direttore:
Marco Fontanini
(Istruttore di Scialpinismo)

Vice Direttori:
Giorgio Stefanelli e
Maurizio Ceolin
(Istruttori 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-meteorologiche) 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 discreta forma fisica e completa padronanza degli sci in pista.

LEZIONI TEORICHE (sede SAF, ore 21.00)

- | | |
|---|---|
| 24 GENNAIO - Apertura del corso. Struttura del CAI, scopi e finalità. Equipaggiamento e materiali per lo scialpinismo. | 21 FEBBRAIO - Elementi di meteorologia. Il bollettino nivo-meteo. |
| 31 GENNAIO - ARTVA: tipologie, funzionamento, metodi di ricerca. Autosoccorso di travolto da valanga. | 28 FEBBRAIO - Nivologia 2: le valanghe. |
| 7 FEBBRAIO - Topografia e orientamento. Lo schizzo di rotta. | 6 MARZO - Fisiologia, alimentazione e primo soccorso per la frequentazione invernale della montagna. |
| 14 FEBBRAIO - Nivologia 1: formazione, metamorfismo ed evoluzione del manto nevoso. | 8 MARZO - Scelta, preparazione e condotta di una gita sci alpinistica (<i>in rifugio</i>). |
| | 9 MARZO - Elementi di ecologia e tutela dell'ambiente montano (<i>in rifugio</i>). |

ISCRIZIONI

riservate solo ai soci
regolarmente iscritti al C.A.I.

Aperte dal 6 dicembre 2018
fino all'esaurimento dei posti
disponibili.

Numero minimo di allievi: 8

Quota di iscrizione:

€ 200,00 (caparra € 70,00),
comprendente l'istruzione
teorico-pratica, l'uso
dell'attrezzatura e il manuale
"Sci Alpinismo" edito dal CAI.

INFORMAZIONI

Marco Fontanini
cell. 347 9719380
e-mail: marcofontanini@libero.it

Giorgio Stefanelli
cell. 328 793 7121
e-mail: giorgio.doc@hotmail.it

Maurizio Ceolin
cell. 334 869 5080
e-mail: maurizio_ceolin@libero.it

LEZIONI PRATICHE

3 FEBBRAIO - Verifica capacità sciistiche. Uso dei materiali.
Ricerca ARTVA.

10 FEBBRAIO - Traccia di salita e di discesa. Ricerca ARTVA.

16-17 FEBBRAIO - Elementi di topografia e orientamento.
Comportamento in caso di valanga. Autosoccorso con ARTVA.
Tecniche di scavo nella neve. Tecniche di progressione in
sicurezza.

3 MARZO - Valutazione del manto nevoso. Blocco di slittamento.
Trasporto dell'infortunato. Ricerca ARTVA.

8-9-10 MARZO - Preparazione e condotta di una gita sci
alpinistica. Costruzione del bivacco di emergenza.
Dimostrazione di autosoccorso con più travolti da valanga.

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 sci alpinismo, 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 ecc.) potrà essere fornita in prestito dalla Scuola.

GITE DI SCIALPINISMO

L'iniziativa è rivolta agli **ex-allievi** dei corsi base di scialpinismo (SA1) organizzati dalla Scuola negli ultimi anni e vuole offrire la possibilità di proseguire la frequentazione della montagna innevata con le "pelli di foca".

Le gite si svolgeranno in concomitanza con le uscite domenicali del corso SA1 e saranno gestite da almeno un istruttore della Scuola.

ATTREZZATURA NECESSARIA

I partecipanti dovranno essere muniti della normale dotazione necessaria per la pratica dello scialpinismo (compresi ARTVA, pala e sonda).

ISCRIZIONI

Le iscrizioni saranno raccolte entro il giovedì precedente a ciascuna gita, le gite saranno organizzate con un numero minimo di 3 partecipanti. L'iscrizione alle gite è **riservata ai soci** del Club Alpino Italiano in regola con il tesseramento.

Quota di iscrizione € 15,00

49