



Scuola Intersezionale di Alpinismo Scialpinismo e Arrampicata Libera Valle dell'Adda

# 24° CORSO DI SCIALPINISMO BASE SA1 - 2015

**Direttore: Roberto Maggi (ISA - IA)**

**Vice Direttore: Elisa Gorni (ISA)**

Il corso è destinato ad un massimo di 15 partecipanti in possesso di una discreta tecnica sciistica e di un minimo allenamento alla salita, che desiderino apprendere le tecniche fondamentali per la pratica dello scialpinismo e conoscere gli strumenti per poter effettuare ascensioni in condizioni di autonomia.

E' prevista una prova pratica di valutazione e selezione degli allievi per verificarne le reali capacità tecniche.

Le iscrizioni saranno accettate, dopo la prova pratica di valutazione, solo dietro presentazione dei seguenti documenti:

- domanda di iscrizione debitamente compilata
- tessera CAI in regola con il bollino dell'anno in corso

La quota di partecipazione è fissata in € **150,00** e comprende:

- lezioni teoriche e pratiche
- materiale didattico personale
- fornitura, in comodato d'uso, di parte del materiale tecnico necessario al corso

Il saldo della quota di partecipazione è altresì vincolante ai fini dell'accettazione al corso.

Le spese per tutti gli spostamenti e i pernottamenti in rifugio degli allievi sono a carico degli stessi.

Al termine del corso la Scuola rilascerà agli allievi un attestato di partecipazione.

Si consiglia, per chi ne avesse la necessità, di acquistare il materiale tecnico dopo la prima lezione teorica, durante la quale verranno dati consigli in merito.

## Programma:

Lezioni Teoriche		Lezioni Pratiche	
Data	Argomento	Data	Argomento
14.01.15	Presentazione ed Apertura del corso , Materials	18.01.15	Prova in pista con valutazione finale
28.01.15	Attrezzatura per l'autosoccorso ( artva, pala, sonda, ecc.)	31.01.15	Tecnica di salita, prove ARTVA, prove di sondaggio e scavo. <u>Pernottamento in rifugio</u>
		01.02.15	Tecnica di salita e di discesa, prove ARTVA
04.02.15	Neve e Valanghe	08.02.15	Tecnica di salita e di discesa, osservazione sul campo di quanto appreso nella lezione neve e valanghe
11.02.15	Preparazione della gita, lettura del bollettino nivo-meteo e gestione degli eventuali incidenti		
18.02.15	Topografia e orientamento nella pratica scialpinistica	22.02.15	Tecnica di salita e di discesa, realizzazione dello schizzo di rotta, orientamento
25.02.15	Medicina di montagna, alimentazione e allenamento	01.03.15	Tecnica di salita e di discesa. <u>Uscita con pullman</u>
04.03.15	Uso del GPS nella pratica scialpinistica		
11.03.15	Storia dello Scialpinismo	14.03.15	Salita al rifugio, prove ARTVA e simulazione di valanga. <u>Pernottamento in rifugio</u>
		15.03.15	Gestione di una gita scialpinistica, schizzo di rotta
18.03.15	Chiusura del corso – Consegna attestati di partecipazione e Rinfresco		

**Le lezioni teoriche si terranno alle ore 21:00 presso la sezione CAI di Treviglio. Per informazioni: roberto.maggi@live.it**

Le lezioni pratiche si effettueranno in ambiente alpino: le località sono da definire e le date delle lezioni pratiche sono indicative e potranno subire variazioni in relazione alle condizioni meteorologiche e/o di innevamento.

Iscrizioni anche presso le sedi CAI di:

Cassano d'Adda, Inzago, Treviglio, Trezzo sull'Adda, Vaprio d'Adda

[www.caicassano.it](http://www.caicassano.it) [www.cainzago.it](http://www.cainzago.it) [www.caitreviglio.it](http://www.caitreviglio.it) [www.caitrezzo.it](http://www.caitrezzo.it) [www.caivaprio.it](http://www.caivaprio.it)