



40° CORSO BASE DI SCIALPINISMO SA1

40

Direttore: Andrea Della Rosa -
Istruttore di Scialpinismo

Vice Direttore: Marco Fontanini
- 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-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)

25 gennaio - Apertura del corso. Struttura del CAI, scopi e finalità. Equipaggiamento e materiali per lo sci alpinismo.

1 febbraio - ARTVA: tipologie, funzionamento, metodi di ricerca. Autosoccorso di travolto da valanga.

8 febbraio - Topografia e orientamento. Lo schizzo di rotta.

15 febbraio - Nivologia 1: formazione, metamorfismo ed evoluzione del manto nevoso.

22 febbraio - Elementi di meteorologia. Il bollettino nivo-meteo.

1 marzo - Nivologia 2: le valanghe.

8 marzo - Fisiologia, alimentazione e primo soccorso per la frequentazione invernale della montagna.

15 marzo - Scelta, preparazione e condotta di una gita sci alpinistica

22 marzo - Elementi di ecologia e tutela dell'ambiente montano. Conclusione del corso.

ISCRIZIONI

Aperte dal 1 dicembre 2017 fino all'esaurimento dei posti disponibili.

Numero minimo di allievi: 8.

Quota di iscrizione:
€ 200,00 (caparra € 70,00),
comprendente l'istruzione
teorico-pratica e il manuale
"Sci Alpinismo" edito dal CAI.

INFORMAZIONI

Andrea Della Rosa

cell. 333 8371987

e-mail:

and.dellarosa@gmail.com

Marco Fontanini

cell. 347 9719380

e-mail:

marcofontanini@libero.it

LEZIONI PRATICHE

4 febbraio - Verifica capacità sciistiche. Uso dei materiali. Ricerca ARTVA.

11 febbraio - Traccia di salita e di discesa. Ricerca ARTVA.

17-18 febbraio - Elementi di topografia e orientamento.

Comportamento in caso di valanga. Autosoccorso con ARTVA. Tecniche di scavo nella neve. Tecniche di progressione in sicurezza.

4 marzo - Valutazione del manto nevoso. Blocco di slittamento. Trasporto dell'infortunato. Ricerca ARTVA.

9-10-11 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.



41