



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

25° CORSO DI SCIALPINISMO BASE SA1 - 2016

Direttore: Ronny Bertolini (INSA)

Vice Direttore: Carlo Taboga (INSA)

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 € (da definire) 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
14.01.16 ore 20.30	Presentazione ed Apertura del corso. Materiali	17.01.16	Selezione e verifica della tecnica di discesa.
28.01.16	Attrezzatura per l'autosoccorso (artva, pala, sonda, ecc.)	30.01.16	Tecnica di progressione in salita, uso dell' ARTVA. <u>Pernottamento in rifugio</u>
		31.01.16	Tecnica di salita e di discesa.
04.02.16	Neve e valanghe	07.02.16	Tecnica di salita e di discesa, osservazione sul campo di quanto appreso nella lezione neve e valanghe
11.02.16	Topografia e orientamento nella pratica scialpinistica		
18.02.16	Manutenzione sci e materiali	21.02.16	Tecnica di salita e di discesa. Realizzazione dello schizzo di rotta e orientamento.
25.02.16	Medicina e alimentazione in montagna	28.02.16	Tecnica di salita e di discesa. Scelta dell'itinerario e microtraccia.
03.03.16	Preparazione della gita e scelta itinerario		
10.03.16	Storia dello Scialpinismo	12.03.16	Salita al rifugio. <u>Pernottamento in rifugio</u>
		13.03.16	Gestione di una gita scialpinistica.
17.03.16	Chiusura del corso – Consegna attestati di partecipazione e Rinfresco		

Le lezioni teoriche si terranno alle ore 21:00 presso la sezione CAI di Trezzo sull'Adda.

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 www.cainzago.it www.caitreviglio.it www.caitrezzo.it www.caivaprio.it