



CONDIVIDI CON NOI

QUESTO MODO ORIGINALE E DIVERTENTE
DI CONOSCERE LA MONTAGNA D' INVERNO

17° Corso Intersezionale SE2 Sciescursionismo

Direttore: Francesco Margutti, INSFE

Presentazione del Corso

Martedì 29/11/2016 ore 21,00

sede C.A.I. Vaprio d'Adda (Via Magenta 15, Vaprio d'Adda)

sede CAI-SEM Milano (via A.Volta 22, Milano)

Lo sci escursionismo è percorrere, con gli sci ai piedi sentieri, pascoli alpini, boschi di larici e abeti coperti dalla neve. La montagna in inverno, soprattutto se lontano dagli impianti sciistici, è magica. Pendenze mai eccessive e dislivelli contenuti, permettono di godere la montagna in modo più dolce rispetto alla proposta scialpinistica, anche se l'attrezzatura è la stessa: sci laminati e attacchi. In salita si procede con le pelli di tessilfoca sino a raggiungere la meta: un rifugio, un valico o una facile cima. Tolte le pelli si scivolerà verso valle. Se si è bravi sciatori si godrà la discesa ma è sufficiente condurre un buon spazzaneve per divertirsi in sicurezza. Ciascuno sceglierà l'attrezzatura che gli è più congeniale, con il tallone bloccato o con il tallone libero (telemark)

Lezioni Teoriche

- 29/11/16 **Presentazione corso, materiali ed equipaggiamento**
- 17/12/16 **Neve, valanghe, bollettino valanghe
Valutazione del rischio valanghe, preparazione e condotta di una escursione**
- 10/01/17 **Tecnica di salita e discesa, progressione con sci a tallone libero**
- 17/01/17 **Autosoccorso a travolti in valanga**
- 24/01/17 **Cartografia e orientamento**
- 31/01/17 **Preparazione di un'escursione**

Lezioni Pratiche

- 14/01/17 **Tecniche di discesa e selezione allievi**
- 21/01/17 **Tecniche di discesa
Prova di ricerca con ARTVA, pala e sonda**
- 28/01/17 **Tecniche di salita e discesa nello sciescursionismo
Metodi di scavo per il disseppellimento di un travolto da valanga**
- 04/02/17 **Tecniche di salita e discesa nello sciescursionismo
Esercitazioni di cartografia e orientamento**
- 11-12/02/17 **Tecniche di salita e discesa nello sciescursionismo
Autosoccorso a travolti da valanga**
- 18/02/17 **Tecniche di salita e discesa nello sciescursionismo**

Iscrizioni

Sono riservate ai soli soci C.A.I. maggiorenni. Il corso si effettuerà con un minimo di 5 iscritti e fino ad un massimo di 24. Le iscrizioni si ricevono durante la serata di apertura del corso e presso le sedi organizzatrici.

Quota iscrizione: € 115,00

La quota comprende: assistenza di nostri istruttori e uso del materiale di autosoccorso.

Contattaci

sito: www.caisem.org
www.caisem-sfe.org
www.scuolasfeadda.it

mail: sfe@caisem-sfe.org

Tel: 02653842 (segreteria SEM)
(giovedì dalle 21.00 alle 22.30)

Francesco Margutti: 3345232096
(Cai Vaprio d'Adda)