

37° CORSO BASE DI SCI-ALPINISMO SA1

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Iscrizioni aperte tutti i mercoledì
dal 22 novembre 2017
al 16 gennaio 2018
presso la sezione
del CAI di Mestre
dalle 21,15 alle 22,30.

Dopo tale data le richieste
potranno essere accettate secondo
la disponibilità dei posti.

Per informazioni:

Enrico Casagrande 348 4014230
Stefano Rampado 334 6120839
Alessandra Scabello 349 5219579
scuoladimontagna@caimestre.it

Le lezioni teoriche si terranno
presso la sezione del CAI
dalle ore 21:00 alle 23:00

CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI MESTRE

Tutti i mercoledì
dalle 21:00 alle 22:15

Via Fiume, 47/A
Mestre - Venezia

oppure visita il sito

www.caimestre.it

 www.facebook.com/scuolacapuismestre



PRESENTAZIONE DEL CORSO
16 gennaio 2018 ore 21:00
presso la Sez. CAI di Mestre



**SCUOLA
DI MONTAGNA
CESARE CAPUIS**

www.caimestre.it



37°

CORSO BASE DI SCI-ALPINISMO SA1



La Scuola di Montagna "C. CAPUIS" della Sezione CAI di Mestre organizza per il 2018 un corso base di scialpinismo SA1.

Il corso prevede l'insegnamento delle nozioni fondamentali, attraverso lezioni teoriche e pratiche ed uscite sul terreno, per poter svolgere con una ragionevole sicurezza l'attività scialpinistica su itinerari non impegnativi. Possono partecipare al corso sia sci-alpinisti, sia sci-escursionisti, sia allievi che utilizzano per la salita le racchette da neve e per la discesa la tavola da snowboard; in tali casi saranno organizzate all'interno del corso squadre omogenee per tipo di attrezzo.

DIREZIONE DEL CORSO

Stefano Rampado

REQUISITI PER LA PARTECIPAZIONE AL CORSO

- Discreta preparazione sciistica in pista
- Adeguata preparazione fisica
- Certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica
- Età minima 16 anni
- Iscrizione al C.A.I in regola con il pagamento per l'anno in corso

COSTO DEL CORSO

190,00 € Viaggi, skipass, soggiorni, pasti sono esclusi.

EQUIPAGGIAMENTO

Abbigliamento individuale da alta montagna, Sci con attacchi da sci-alpinismo, rampanti, pelli di foca.

La scuola fornirà pala, sonda, Artva a tutti gli allievi.

Prima di effettuare acquisti suggeriamo un confronto con la direzione del corso.

LEZIONI TEORICHE

- 16 / 01 Presentazione del corso - Materiali ed equipaggiamento
- 18 / 01 Neve e valanghe (Prima Parte) - Introduzione all'uso dell'ARTVA
- 25 / 01 Neve e valanghe (Seconda Parte)
- 01 / 02 Meteorologia
- 08 / 02 Topografia ed orientamento
- 15 / 02 Primo Soccorso - Preparazione fisica ed alimentazione
- 01 / 03 Pianificazione e conduzione di una gita

ESERCITAZIONI PRATICHE

- 28 / 01 Verifica tecnica di discesa in pista. Primi approcci con il fuori pista
- 04 / 02 Tecnica di salita e discesa. Introduzione uso ARTVA
- 10 / 02 Analisi del manto nevoso. Esecuzione della traccia in salita e discesa - PERNOTTAMENTO*
- 11 / 02 Tecnica di ricerca ARTVA.
- 18 / 02 Topografia e orientamento. Tecnica di ricerca ARTVA e sondaggio
- 03 / 03 Conduzione di una gita.
- 10 / 03 Gita finale. PERNOTTAMENTO *
- 11 / 03

(* il pernottamento potrà avvenire in malga, bivacco, rifugio, pensione e/o albergo

Il calendario delle attività in ambiente potrà subire delle variazioni in funzione delle condizioni atmosferiche, delle mutevoli condizioni del manto nevoso o per ragioni di sicurezza.