

gennaio  
marzo  
2014

7°

# Corso base di scialpinismo SA1



Club Alpino Italiano  
Sezione di Cittadella



SCUOLA  
DI ALPINISMO  
E SCIALPINISMO  
CLAUDIO CARPELLA

Presentazione del Corso:  
**11 dicembre 2013 - ore 21**  
presso sede CAI di Cittadella



## INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

- il mercoledì in sede CAI Cittadella, dalle 21 alle 23
- sul sito [www.caicittadella.it](http://www.caicittadella.it)
- su Facebook chiedendo l'amicizia al Cai Cittadella
- via mail a: [posta@caicittadella.it](mailto:posta@caicittadella.it)

## TERMINE ULTIMO ISCRIZIONI:

mercoledì 15 gennaio 2014  
o al raggiungimento del numero massimo di allievi.

## DIRETTORE DEL CORSO:

Luciano Caramel (ISA)  
338 2090064  
email: [luciano.caramel@alice.it](mailto:luciano.caramel@alice.it)

## VICE DIRETTORE DEL CORSO:

Luca Zanon (AISA)  
339 7483923  
email: [lucazeta.mobile@gmail.com](mailto:lucazeta.mobile@gmail.com)

Il corso è rivolto a quanti intendano frequentare la montagna nel periodo invernale in sicurezza, apprendendo i fenomeni legati alla neve, alle valanghe e le tecniche fondamentali dello scialpinismo. Vi possono partecipare anche i principianti purché dotati di una sufficiente tecnica di discesa in pista e di una idonea preparazione fisica.

## CARATTERISTICHE GENERALI DI UN CORSO BASE DI SCI ALPINISMO SA1

Si tratta di un corso base al quale accedono persone che possiedono in genere una sufficiente capacità sciistica. Alla fine del corso il partecipante è in grado di essere autonomo all'interno di gruppi organizzati e di partecipare a gite gestite da persone più esperte, che non si svolgano su ghiacciaio. Si apprende come eseguire una traccia seguendo le norme elementari di sicurezza sia in salita che in discesa e si impara ad individuare i pendii ripidi. Si prende conoscenza delle trasformazioni che intervengono nel manto nevoso e dei principali fattori che provocano il distacco di una valanga. Si impara ad interpretare il bollettino nivometeo e durante la gita si sviluppa l'osservazione dei principali fattori di rischio. Si apprendono gli elementi essenziali di cartografia. Si conosce il funzionamento di un A.R.T.V.A. e si applica una strategia di ricerca per individuare e dissepellire un travolto da valanga.

**Quota d'iscrizione** 150 euro (comprensiva di "Manuale di scialpinismo").

**Obbligatorio:** iscrizione al CAI in corso di validità e certificato medico per attività non agonistica - 1 foto tessera. **Non sono compresi nella quota:** il trasporto, il vitto, l'alloggio nelle strutture alpine e l'eventuale utilizzo dei materiali della Scuola, quali A.R.T.V.A., pala e sonda.

## LEZIONI TEORICHE

Il giovedì in sede dalle ore 20.45

### Giovedì 16 gennaio

Presentazione corso - Materiali ed equipaggiamento

### Giovedì 23 gennaio

Ricerca A.R.T.V.A. - Autosoccorso in valanga - Soccorso con elicottero

### Giovedì 30 gennaio

Topografia e orientamento GPS

### Giovedì 06 febbraio

Neve e valanghe - Meteo - Bollettino valanghe

### Giovedì 13 febbraio

Alimentazione ed allenamento

### Giovedì 20 febbraio

Organizzazione e conduzione di una gita

### Giovedì 27 febbraio

Storia dello scialpinismo

### Giovedì 06 marzo

Riepilogo di chiusura corso - Test finale

## MATERIALE ED EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE

Sci con attacchi da scialpinismo, scarponi scialpinismo, pelli sintetiche, rampanti, vestiario alta montagna, A.R.T.V.A. (Apparecchio di Ricerca in Valanga). Pala e sonda sono obbligatori e forniti dalla Scuola a chi ne è sprovvisto.

## ESERCITAZIONI PRATICHE

Le località potranno essere soggette a variazioni in funzione delle condizioni nivo-meteorologiche

### Domenica 26 gennaio - Lusia

Tecnica di salita - Tecnica di discesa  
Prova A.R.T.V.A. e selezione

### Domenica 02 febbraio - Alpago (M. Gusion)

Topografia e orientamento

### Domenica 09 febbraio - Dolomiti (Cima Valles)

Neve e valanghe - Prova di autosoccorso in valanga

### Sabato 22 febbraio - Sarentini (Punta della sciabola)

Conduzione di una gita - Prova A.R.T.V.A.

### Domenica 23 febbraio - Sarentini (S. Giacomo)

Conduzione di una gita - Topografia e orientamento

### Domenica 02 marzo - Dolomiti (Picco di Vallandro)

Riepilogo generale argomenti trattati

### Domenica 09 marzo

Uscita finale



Cai Cittadella - Sede:  
il mercoledì dalle ore 21 alle 23

Borgo Bassano, 37  
35013 Cittadella (PD)  
Tel./Fax 049 9402899  
[posta@caicittadella.it](mailto:posta@caicittadella.it)  
[www.caicittadella.it](http://www.caicittadella.it)