

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
- su Facebook chiedendo l'amicizia al Cai Cittadella
- via mail a: 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

VICE DIRETTORE DEL CORSO:

Luca Zanon (AISA)
339 7483923
email: 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
www.caicittadella.it