



CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA INTERSEZIONALE " G.VAGNILUCA"

ALPINISMO-SCIALPINISMO-SCIESCURSIONISMO-ARRAMPICATA LIBERA

CORSO DI SCIALPINISMO BASE – SA1

Il corso SA1 è un corso di livello base rivolto a tutti coloro che per la prima volta affrontano la montagna invernale per praticare l'attività scialpinistica. I partecipanti non hanno in genere esperienza di montagna, provengono dallo sci da pista e sono dotati di sufficienti abilità sciatorie. Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno delle nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza l'attività scialpinistica su itinerari non impegnativi. Particolare attenzione sarà dedicata alle tematiche relative alla montagna invernale e alla prevenzione del pericolo valanghe: cartografia e orientamento, neve e valanghe, lettura dei bollettini meteo e dei bollettini valanghe e autosoccorso con ARTVA.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Prendere conoscenza dei principali aspetti dell'ambiente di montagna invernale che caratterizzano l'attività scialpinistica con particolare riferimento alla prevenzione degli incidenti e alla sicurezza.
- b) Essere autonomo all'interno di gruppi organizzati e partecipare a gite organizzate da persone più esperte che non si svolgono su ghiacciaio e che non richiedono attrezzatura alpinistica.

Si possono iscrivere al Corso coloro che alla data d'inizio (16.01.2019) abbiano compiuto il 16° anno di età.

Il Corso avrà inizio il **16 GENNAIO 2019** alle ore 21,00, presso la sede **CAI di Foligno**; in quell'occasione sarà illustrato nei dettagli il programma che in linea di massima sarà il seguente:

Lezioni teoriche:

- | | |
|-----------------|---|
| 16.01.19 | (CAI Foligno -ore 21.00)
Presentazione del corso, e scuola,CAI,Accettazione del rischio |
| 24.01.19 | (CAI Foligno -ore 21.00)
Materiali ed equipaggiamento ed illustrazione della tecnica di discesa. |
| 31.01.19 | (CAI Foligno -ore 21.00)
autosoccorso e ARTVA |
| 07.02.19 | (CAI Foligno - ore 21.00)
Preparazione e conduzione gita scialpinistica |
| 21.02.19 | (CAI Foligno – ore 21,00)
Neve Valanghe |
| 23.02.19 | (Appennino presso struttura ricettiva)
Cartografia e orientamento |
| 08.03.19 | (OstTirol – Austria Presso struttura ricettiva)
Preparazione Fisica e alimentazione. |
| 09.03.19 | (OstTirol – Austria Presso struttura ricettiva)
Storia dello Scialpinismo e esplorazione con gli sci. |

Lezioni pratiche:

- | | |
|---|--|
| 27.01.19 | Luogo da definire in appennino
Prova di salita e discesa con gli sci verifica delle abilità sciistiche. |
| 03-02-2019 | Luogo da definire in appennino
Tecnica scialpinistica di salita e discesa. Esercitazione con ARTVA |
| 10-02-2019 | Luogo da definire in appennino
Esecuzione della traccia in salita e discesa, traccia e microtraccia. |
| 23 e 24 02-2019 | Weekend in appennino Salita con esercitazione pratica di topografia e orientamento |
| Dal 8 al 10 marzo
Partenza dal giovedì | Osttirol Austriaco-Valle Vilgraten
Salite scialpinistiche con applicazioni criteri per riduzione del rischio e osservazione del manto nevoso |



CLUB ALPINO ITALIANO



SCUOLA INTERSEZIONALE " G.VAGNILUCA"

ALPINISMO-SCIAPINISMO-SCIESCURSIONISMO-ARRAMPICATA LIBERA

Il Corso sarà diretto dall'Istruttore di Sci-Alpinismo Enrico Pascolini (ISA) , coadiuvato dagli istruttori e aiuto-istruttori della scuola.

1. MODALITA' PER L'ISCRIZIONE

Si potranno iscrivere solo soci CAI in regola con il tesseramento per l'anno 2019. Per iscriversi è necessario compilare il modulo che troverete nel sito della Scuola – www.scuolavagniluca.it ed inviarlo con una e-mail dal **14 dicembre 2018** al **15 gennaio 2019**; qualunque prenotazione precedente o successiva a tali termini non sarà presa in considerazione.

L'apertura delle iscrizioni sarà preceduta da una serata (13 dicembre 2018, ore 21,00 presso sede Cai di Foligno), aperta a tutti, dove illustreremo dei video sull'attività del CAI e nello specifico sullo svolgimento del corso, risponderemo a tutti coloro che vorranno informazioni.

Il numero minimo di allievi per l'attivazione del corso è di 6 persone, qualora il numero delle domande superi i 14 posti disponibili, gli allievi saranno ammessi al corso in base a vari criteri primo fra tutti la prova di selezione della prima giornata, fermo restando il principio di garantire alle Sezioni che costituiscono la Scuola un numero minimo di posti; gli altri iscritti saranno inseriti in una lista d'attesa e potranno essere ammessi al corso in caso di rinuncia da parte di qualcuno degli allievi ammessi.

I minorenni dovranno anche portare un consenso scritto di entrambi i genitori (o altri soggetti esercenti la patria potestà) con le modalità che saranno comunicate nell'incontro di inizio Corso.

2. QUOTA DI ISCRIZIONE

La quota d'iscrizione al Corso è stabilita in € 200,00, dovrà essere versata sul conto della Scuola: IBAN IT58M0306967684510732913069 secondo le modalità che verranno indicate. E' necessario un certificato medico d'idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

La quota d'iscrizione comprende l'assicurazione infortuni degli allievi, eventuali dispense e manuale didattico; non comprende i trasporti, il vitto e i pernottamenti durante le uscite pratiche di più giorni.

3. EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE

Ogni allievo dovrà essere equipaggiato con **l'attrezzatura idonea alla pratica dello sci alpinismo**: sci dotati di attacchi adatti anche alla salita (completi di coltelli da neve e pelli di foca), piccozza, ramponi, ARTVA, scarponi da sci alpinismo e zaino. E' possibile avere a noleggio kit di sicurezza (ARTVA, pala e sonda) da parte della Scuola.

Si ricorda agli allievi che la frequentazione della montagna è una attività che presenta dei rischi; le scuole del C.A.I. adottano tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambienti si operi con una ragionevole sicurezza. Con l'adesione al corso l'allievo è consapevole che nello svolgimento dell'attività sci-alpinistica un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile. L'iscrizione al CAI attiva automaticamente le coperture assicurative relative agli infortuni del socio. Assicura il socio nell'attività sociale per infortuni (morte, invalidità permanente e rimborso spese di cura). E' valida esclusivamente in attività organizzate dal CAI (Maggiori informazioni sulla polizza si può trovare sul sito www.cai.it link Assicurazioni). Durante lo svolgimento del corso gli allievi dovranno comportarsi diligentemente ed eseguire le direttive date loro dagli Istruttori. Si ricorda che la frequentazione della montagna è di per sé una magnifica attività, ma può essere pericolosa, se si affronta con imperizia e imprudenza. La mancanza di disciplina ed un comportamento inadeguato in situazioni di potenziale pericolo saranno causa di esclusione dal corso. In caso di abbandono o di espulsione dal corso o di non partecipazione alle uscite effettuate non è previsto il rimborso della quota versata.

Per ulteriori informazioni contattare il Direttore del corso: Enrico Pascolini (ISA) tel. 333-8253667.