

## IL CORSO E I SUOI OBIETTIVI

Il corso è rivolto a quanti, in possesso di una sufficiente conoscenza dello sci alpino, intendano apprendere le tecniche necessarie per affrontare in sicurezza facili itinerari fuori dalle piste battute. Le lezioni teoriche consentiranno di conoscere i rischi legati all'ambiente invernale e di imparare a fare le scelte corrette per ridurli al minimo.

Per l'ammissione al corso è necessario un buon livello tecnico nell'uso degli sci o della tavola. E' inoltre necessario un buon allenamento fisico.

## PRESENTAZIONE DEL CORSO

**Giovedì 10 GENNAIO 2019 presso la sede C.A.I. di Bovisio Masciago in Via Venezia, 33 alle ore 21:15**



## ISCRIZIONI E QUOTE

Le iscrizioni al corso sono riservate ai soci C.A.I. in regola con la quota di iscrizione annuale. La domanda di partecipazione al corso va redatta sull'apposito modulo reperibile sul sito e nelle sezioni della "Valle del Seveso" (Desio, Bovisio, Paderno D., Seveso, Meda, Montevicchia, Barlassina, Cabiata) e accompagnata da una fotografia formato tessera, da un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica valido per tutta la durata del corso.

**La quota di Euro 180 (Euro 150 per i nati dopo il 31/12/2001) deve essere versata entro e non oltre il 10/01/2019 (presentazione corso) presso la Sede della Scuola, a Bovisio Masciago in Via Venezia, 33.**

La quota versata comprende la partecipazione al corso, l'uso dei materiali individuali e collettivi messi a disposizione della Scuola, le dispense e il manuale CAI di Scialpinismo, l'assicurazione secondo le condizioni previste dalla vigente polizza CAI. Restano a carico degli Allievi le spese di trasporto, il vitto, l'eventuale pernottamento, l'uso di impianti di risalita e l'eventuale noleggio di attrezzatura da sci.

## EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE OBBLIGATORIO

Sci ed attacchi da scialpinismo efficienti, pelli di foca, rampant, (tavola con ciaspole/splitboard con pelli di foca, rampant), bastoncini, scarponi da scialpinismo (scarponi da snowboard), zaino con porta sci/tavola, abbigliamento da alta montagna, guanti idonei, occhiali, crema protettiva. La Scuola fornisce un apparecchio ARTVA, pala e sonda da neve a ciascun Allievo previo cauzione di 50 euro.



## LEZIONI TEORICHE - presso la sede C.A.I. di Bovisio Masciago ore 21.15 -

- 10/01/2019 Giovedì PRESENTAZIONE CORSO - MATERIALI EQUIPAGGIAMENTO
- 12/01/2019 Sabato TEORIA E PRATICA UTILIZZO ARTVA
- 17/01/2019 Giovedì PREPARAZIONE E CONDOTTA DI UNA GITA SCIALPINISTICA
- 24/01/2019 Giovedì NEVE E VALANGHE
- 31/01/2019 Giovedì GESTIONE DEL RISCHIO VALANGHE - METODO 3X3
- 07/02/2019 Giovedì METEOROLOGIA ALPINA
- 14/02/2019 Giovedì TOPOGRAFIA E ORIENTAMENTO -- GPS
- 21/02/2019 Giovedì ALIMENTAZIONE
- 28/02/2019 Giovedì ERRORI EURISTICI
- 14/03/2019 Giovedì STORIA DEL CAI E CHIUSURA CORSO

## LEZIONI PRATICHE IN AMBIENTE

- 20/01/2019 Domenica PROVA CAPACITA' IN SALITA E DISCESA IN PISTA E FUORIPISTA
- 27/01/2019 Domenica VALUTAZIONE MANTO NEVOSO-RIDUZIONE RISCHIO-MACRO MICROTRACCIA-RICERCA ARTVA
- 03/02/2019 Domenica DIMOSTRAZIONE MANOVRA DI AUTOSOCCORSO - RICERCA ARTVA
- 16/02/2019 Sabato SCHIZZO DI ROTTA E VALUTAZIONE DELLE CONDIZIONI DI STABILITA'
- 17/02/2019 Domenica STRATIGRAFIA E BLOCCO DI SLITTAMENTO
- 02/03/2019 Sabato MANOVRA DI AUTOSOCCORSO IN VALANGA ESEGUITA DAGLI ALLIEVI
- 03/03/2019 Domenica RICHIESTA SOCCORSO E PRIMO SOCCORSO

**Le uscite pratiche in ambiente verranno decise dalla Direzione del Corso in funzione delle condizioni meteorologiche, dello stato di innevamento e della sicurezza dell'itinerario.**