

*Amate lo sci, ma non avete ancora avuto l'occasione di scodinzolare in un fuori-pista? Frequentate la montagna anche in inverno, e siete interessati a scoprire luoghi immacolati e silenziosi, lontani dalle code degli impianti di risalita? Magari, volete farvi assalire dalla magica voglia di provare sensazioni uniche come salire bianche distese o appoggiare i vostri sci su neve fresca... forse, vi piacerebbe poter provare queste magnifiche sensazioni anche se l'avventura negli spazi aperti trasmette qualche giusto dubbio o timore nei confronti della Montagna... béh allora...è l'occasione giusta per seguire il nostro **CORSO SA1 di SCI ALPINISMO e SNOWBOARD ALPINISMO!***

»» OBIETTIVO DEL CORSO

Il CORSO BASE SA1 è il giusto modo di vivere tutto questo in compagnia di persone esperte che vogliono divertirsi e far divertire apprendendo le nozioni base e fondamentali dello scialpinismo!!

Il corso si prefigge di trasmettere agli allievi la passione per lo sci alpinismo e lo snowboard alpinismo, introducendoli all'ambiente della montagna innevata, insegnando loro le cose fondamentali e per poter iniziare a scegliere autonomamente le mete e gli itinerari con la massima sicurezza possibile, sia a fare pratica con le tecniche di salita, discesa e di autosoccorso.

»» COSA SERVE

Tanta fortuna per il meteo, e poi una discreta/buona preparazione fisica e tecnica di discesa in pista.

Equipaggiamento

Attrezzatura individuale di sci alpinismo (sci con attacchi da scialpinismo, pelli tessilfoca, scarponi, rampanti, zaino ecc) o snowboard alpinismo (tavola, ciaspole, zaino, ecc...)

Il corso, per chi né è sprovvisto, mette a disposizione il materiale tecnico specifico dello sci alpinismo (Artva, pala, sonda, bussola), fornisce il manuale tecnico e materiali didattici integrativi.

La prima lezione teorica sarà interamente dedicata all'equipaggiamento e quindi per chi deve o vuole acquistare / noleggiare l'attrezzatura potrà trarre utili indicazioni.



»» IL CORSO

Il corso si articola in una prova di discesa in pista e in fuoripista, due gite sci-alpinistiche domenicali e due uscite sci-alpinistiche di due giorni.

Le gite avranno luogo in ambiente medio-facile, saranno di lunghezza progressivamente crescente e saranno completate da esercitazioni pratiche nelle varie materie.

La parte teorica, sarà svolta nella sede CAI di Bovisio Mascago con un ciclo di sette lezioni serali.

La partecipazione alle gite è prevista con auto propria.

Non dimenticate di avere sempre a bordo della vostra auto catene da neve e documenti per l'espatrio (Carta Verde, Carta d'Identità in corso di validità)

La Direzione si riserva la prerogativa di allontanare dal corso gli allievi ritenuti non idonei alla prosecuzione del corso stesso, o il cui comportamento possa rappresentare un pericolo per essi stessi e per gli altri. In questo caso, la quota di iscrizione potrà essere eventualmente rimborsata al netto delle spese già sostenute dal corso.

Il corso è da considerarsi a tutti gli effetti attività sportiva. Svolgendosi in ambienti aperti di montagna, tali attività possono presentare, per la loro stessa natura, margini di rischio che non possono essere del tutto eliminati e di cui gli allievi devono essere consapevoli.

Le lezioni teoriche:

19/01/2012	Presentazione corso, materiali ed equipaggiamento incluso cenni su ARTVA: ricerca, funzionamento, tipologia, cenni base
26/01/2012	Preparazione e condotta di un'escursione
02/02/2012	Cartografia ed orientamento
09/02/2012	Conoscenze di nivologia
16/02/2012	Elementi di primo soccorso, richiesta di soccorso, preparazione fisica ed allenamento, alimentazione
23/02/2012	Meteorologia
01/03/2012	Conclusione corso

Le lezioni pratiche:

21/01/2012	Prova delle capacità sciistiche individuali in località dove ci consente di verificare capacità pista e fuoripista
29/01/2012	Conduzione di un'escursione: tecniche di salita e discesa
05/02/2012	Riconoscimento di una zona con l'ausilio di una carta topografica ed orientamento su terreno accidentato
11/02/2012	Applicazione dei criteri di riduzione del rischio valanghe - ricerca artva
12/02/2012	Considerazione dei fattori di rischio (visibilità, altezza neve o accumuli, inclinazione del pendio, partecipanti) e osservazione del manto nevoso (probabili piani di slittamento)
25/02/2012	Progressione su differenti tipi di neve: ghiacciata, crostosa,...
26/02/2012	Tecnica di bivacco, ricerca organizzata di travolti da valanga, partecipazione ad una operazione di autosoccorso: 2 artva sepolti + sondaggio

Per ulteriori informazioni rivolgersi alle **Sedi C.A.I.** facenti parte della **Scuola Intersezionale "Valle del Seveso"**, oppure al numero 347-8738711, oppure inviare una mail a: info@www.caivalledelseveso.org

>> ISCRIZIONI

Mediante pre-iscrizione sul sito www.caivalledelseveso.org oppure direttamente presso la sede CAI di Bovisio Masciago - Via Venezia, 33
Tel. 0362593163 - il mercoledì dalle ore 21.15 alle 22.30 entro e non oltre il 18-01-2012.

Documentazione

- domanda d'iscrizione compilata reperibile sul sito www.caivalledelseveso.org
- tessera CAI in corso di validità
- certificato medico di idoneità fisica allo sci-alpinismo

>> QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

Euro 180 (Euro 150 per i nati dopo il 31/12/1994)

La quota NON comprende: le spese di trasferimento e/o pernottamento ed eventuali costi per l'utilizzo di impianti di risalita.

Scialpinismo

34° CORSO SA1

Scuola Intersezionale di Alpinismo e Scialpinismo
VALLE DEL SEVESO