

## XXXV CORSO DI INTRODUZIONE ALLO SCIALPINISMO – SA1

**Direttore:** Giovanni Pagnoncelli (ISA)

**Vice Direttori:** Andrea Cremonesi, Marco Meazzini (INSA), Roberto Terzaghi

La Scuola di Alpinismo e Scialpinismo “Remo e Renzo Minazzi” propone, per la prossima stagione 2005, un Corso di Introduzione allo Scialpinismo (SA1).

Durante il Corso verranno introdotte le conoscenze e le tecniche di base dello Scialpinismo, per portare l’allievo ad un minimo di autonomia su terreno facile.

### REGOLAMENTO PER LA PARTECIPAZIONE AL CORSO

Le **iscrizioni** saranno raccolte presso la sede sezionale del CAI Varese, durante gli orari di apertura, nelle sere dei giorni **11, 14 e 18 Gennaio 2005**.

La quota di iscrizione è di **170 €** da versare all’atto dell’iscrizione.

La quota di iscrizione comprende l'assicurazione per tutte le giornate di esercitazione pratica, le dispense e l'uso del materiale collettivo. Le spese di trasferta, vitto ed alloggio per le gite sono a carico dei partecipanti.

Saranno ammessi al massimo **20** allievi.

L’equipaggiamento individuale minimo necessario per lo svolgimento del Corso consiste nell’attrezzatura normale da scialpinismo (sci con attacchi idonei, coltelli da neve, pelli, bastoncini, scarponi adatti, zaino) ed un abbigliamento adeguato.

Per l’acquisto dei materiali si consiglia di attendere la serata della prima lezione, durante la quale sarà verificata anche l’attrezzatura già in possesso degli allievi.

Per eventuali chiarimenti è possibile rivolgersi direttamente in sede, durante le serate di apertura, presso gli incaricati che raccolgono le iscrizioni al corso.

### Programma del corso

#### Lezioni teoriche

27.01.2003	Apertura del corso Attrezzatura ed equipaggiamento per lo scialpinismo Verifica dell’attrezzatura ed equipaggiamento
03.02.2005	L’ARVA, funzionamento ed uso
10.02.2005	Topografia
17.02.2005	Meteorologia
24.02.2005	Nivologia - introduzione
03.03.2005	Nivologia - approfondimento
10.03.2005	Progettazione e conduzione di una gita scialpinistica Alimentazione Preparazione atletica
17.03.2005	Pronto soccorso
31.03.2005	Tecnica di discesa
08.04.2005	Storia dello Scialpinismo

#### Lezioni pratiche

05.02.2005	Esercitazione propedeutica al corretto utilizzo dell’ARVA Ricerca individuale con ARVA
06.02.2005	Verifica dei materiali Verifica delle capacità sciistiche Ricerca individuale con ARVA Tecnica di salita e discesa fuoripista
20.02.2005	Tecnica di salita scialpinistica, scelta della traccia di salita e discesa

Esercitazione di topografia  
Ricerca individuale con ARVA  
27.02.2005 Osservazione del terreno e dell'ambiente  
Comportamento su terreno valangoso  
Ricerca individuale con ARVA  
06.03.2005 Osservazione del terreno e dell'ambiente  
Ricerca individuale con ARVA  
19/20.03.2005 Costruzione di un ricovero di emergenza  
Ricerca in gruppo di 2 o più ARVA sepolti sotto la neve  
Organizzazione di autosoccorso in caso di incidente da valanga  
Comportamento in caso di intervento del Soccorso Alpino  
09/10.04.2005 Costruzione e trasporto di una barella di emergenza  
Comportamento su terreno impegnativo