



CAI Sezione di Castelfranco V.to

17° CORSO BASE DI SCIALPINISMO SA1

STAMPA

Data	dal 21/01/2018 al 25/03/2018
Responsabili	Cristian e Alfredo

17° CORSO BASE DI SCIALPINISMO SA1

Dal 21 Gennaio, al 25 Marzo 2018

La Scuola di Alpinismo "Le Torri" di Castelfranco organizza un corso **base di scialpinismo**, rivolto a chiunque desideri scoprire gli angoli più belli e incontaminati della montagna d'inverno. Il programma consiste in 8 lezioni teoriche e 8 uscite pratiche, articolate da gennaio a marzo 2018. Particolare attenzione sarà riservata alle tematiche fondamentali in materia di sicurezza, a come affrontare con consapevolezza i pericoli della montagna, l'autosoccorso in gruppo e alle tecniche di discesa in fuori pista.

Per partecipare si richiede una buona preparazione fisica e una buona tecnica di discesa su pista.

Al termine del corso gli allievi saranno autonomi nello svolgimento delle più semplici gite scialpinistiche.

DIRETTORI DEL CORSO

Cristian Fraccaro (Cai Castelfranco)

QUOTA DI ISCRIZIONE

160 Euro

REQUISITI E DOCUMENTI RICHIESTI

- Et  minima 18 anni
- Buona preparazione fisica
- Buona capacit  scistica
- Certificato di buona salute (rilasciato dal medico di base)
- Tesseramento CAI

MATERIALE RICHIESTO

- Sci con attacchi da scialpinismo
- Pelli di foca
- Scarponi da scialpinismo
- Rampanti

NB: Si consiglia a chi non possiede il materiale richiesto, di attendere la prima lezione prima di procedere all'acquisto.

PROGRAMMA

Lezioni teoriche:

- | | |
|-------|--|
| 18/01 | Presentazione del corso, Materiali ed equipaggiamento |
| 01/02 | Pericoli della montagna |
| 08/02 | Uso dell ARTVA |
| 15/02 | Neve e Valanghe |
| 22/02 | Preparazione e conduzione di una gita, Allenamento e alimentazione |
| 01/03 | Lettura del bollettino meteo e bollettino valanghe |

- 08/03 Topografia e Orientamento
22/03 Autosoccorso in valanga e cenni di prontoso soccorso

Uscite pratiche

- 21/01 Prova in pista
04/02 Uscita in ambiente, Tecniche di salita e discesa
11/02 Uscita in ambiente, Ricerca ARTVA
25/02 Uscita in ambiente, Esame stratigrafico
10-11/03 Uscita in ambiente, Scelta del percorso, Topografia e orientamento
24-25/03 Uscita in ambiente, Tecniche di salita e discesa
(in caso di maltempo, le uscite pratiche saranno recuperate nei in data da destinarsi)

RICHIESTA INFORMAZIONI

Cristian fraccaroski@yahoo.it

Alfredo alfresnow@hotmail.it