

2024

# 44° CORSO BASE di SCIALPINISMO



29 novembre ➔ 20 marzo

13  
LEZIONI  
teoriche

10  
GIORNATE  
in ambiente

scuolaguidodellatorre.it



- ▶ INFO e regolamento
- ▶ **Iscrizioni ONLINE da lunedì 13/11/2023 ore 21:00**

### IN SEDE

- ▶ Perfezionamento iscrizioni lunedì 27/11/2023 dalle 21:15 alle 22:15
- ▶ Presentazione corso mercoledì 29/11 ore 21:00

via Roma, 11  
Legnano



SCUOLAGUIDODELLATORRE



# 44° CORSO BASE di SCIALPINISMO

SE NON VAI, NON VEDI!

Il cambiamento climatico in atto lascia segni evidenti anche sulle nostre amate montagne. Mai come ora occorre quindi conoscere in modo approfondito l'ambiente in cui ci muoviamo ed i criteri da adottare per una scelta ponderata e consapevole delle nostre mete escursionistiche.

- OBIETTIVI** ▶ Fornire gli elementi per interpretare l'ambiente e pianificare le escursioni riducendo al massimo il rischio.
- ▶ Insegnare come destreggiarsi sul terreno sia per quanto riguarda le tecniche di progressione con sci che per l'autosoccorso, fondamentale quando ci si muove in territori non antropizzati. Alle lezioni in aula seguiranno uscite sul terreno dove metteremo subito in pratica quanto appreso.
  - ▶ Scopo finale del corso è rendere l'allievo uno scialpinista preparato e consapevole, in grado di effettuare delle escursioni da elemento proattivo del gruppo piuttosto che da "gitante condotto".

**REQUISITI** ▶ È fondamentale saper sciare padroneggiando la virata elementare ed avere una tenuta fisica equivalente almeno ad una camminata di circa 4 ore (selezione durante la 1ª uscita sugli sci).

**COSTO: 240,00 euro** | ISCRIZIONE ONLINE sul sito della scuola dalle ore 21:00 del 13/11/2023

## PROGRAMMA

### Lezioni teoriche

- 29 NOV** Presentazione corso, etica del CAI e della Scuola.
- 6 DIC** Le valanghe, formazione e cause del distacco.
- 13 DIC** Autosoccorso in valanga, funzionamento e utilizzo APS.
- 20 DIC** Equipaggiamento, alimentazione e allenamento.

### PIANIFICAZIONE

- 17 GEN** 1. I fattori di rischio e come ridurli (metodo 3x3).
- 24 GEN** 2. Meteorologia. Il bollettino neve e valanghe.
- 31 GEN** 3. Topografia e orientamento, il tracciato di rotta.
- 14 FEB** 4. Conclusione gita, fattore umano e modo di agire.
- 21 FEB** 5. Esercitazione in aula (tracciato di rotta).
- 28 FEB** Test di valutazione del livello di apprendimento. Struttura e organizzazione CAI. Tutela ambiente alpino.
- 6 MAR** Storia ed evoluzione dello scialpinismo.
- 13 MAR** Cenni di primo soccorso in montagna.
- 20 MAR** Serata conclusiva; approfondimenti vari e valutazione del corso da parte dei discenti.

### Uscite pratiche

- 16 DIC** Tecniche di ricerca con ARTVA "a secco".
- 13 GEN** Tecnica di discesa in pista e fuoripista (selezione). Esercitazione con ARTVA.
- 20-21 GEN** Tecnica di salita e discesa con sci. Osservazioni nivometeo. Demo ricerca in valanga.
- 27-28 GEN** *Recupero*
- 4 FEB** Tecnica di salita e discesa scialpinistica. Osservazioni nivometeo e orientamento. Ricerca ARTVA.
- 18 FEB** Esecuzione traccia. Osservazioni nivometeo e orientamento. Ricerca ARTVA+SCAVO.
- 25 FEB** Esecuzione traccia. Osservazioni nivometeo e orientamento. Ricerca ARTVA+SCAVO.
- 3 MAR** Seguire un itinerario pianificato. Osservazioni nivometeo. Ricerca ARTVA+SCAVO.
- 10 MAR** *Recupero*
- 16-17 MAR** Costruire Rikoveri di fortuna. Ricerca di gruppo.
- 23-24 MAR** *Recupero*

*N.B. Le lezioni pratiche potrebbero essere spostate o recuperate nelle giornate previste se le condizioni nivometeo lo rendessero opportuno.*

**df MOUNTAIN**  
La più ricca collezione per l'outdoor  
la trovi solo da



OLGIATE OLONA (VA)  
via Sant'Anna, 16 - Tel. 0331 679966  
WWW.DF-SPORTSPECIALIST.IT



**STONE AGE**  
Aperti tutti i giorni  
orari e info su  
stoneageclimb.it  
climbing park tel. 393 8715646

**LIBRERIA NUOVA TERRA**  
via Ciollitti 14 - Legnano

**DIGITAL PRINT**  
STAMPA DIGITALE E OFFSET  
PICCOLI E GRANDI FORMATI

via De Gasperi, 109  
20017 RHO (MI)  
Tel. 0293902729  
posta@dgtprint.it  
www.dgtpprint.it