



SCUOLA DI ALPINISMO E SCIALPINISMO  
**GUIDO DELLA TORRE**

# 46° SCIALPINISMO BASE

2025-2026

13 novembre ▶ 12 marzo

**Se non vai, non vedi!**



Un numero sempre maggiore di appassionati ha scelto di dedicarsi allo scialpinismo perché offre l'opportunità di sciare lontano dalle folle, godendo appieno di un intimo contatto con la natura. Le inclinazioni di ciascuno ed il progresso della tecnica hanno portato a declinare questa disciplina in molti modi differenti, privilegiando chi dislivello e velocità in salita chi la gioia della discesa, chi, potendoselo permettere entrambe le cose.

L'obiettivo della scuola è quello di fornire gli strumenti per affrontare in sicurezza cime, vallate, itinerari immacolati in una visione "classica" di questo sport.

Il corso si compone di lezioni teoriche alternate a esercitazioni pratiche per permettere ai partecipanti di dotarsi delle necessarie competenze per poter attivare il processo di valutazione per ridurre per quanto è possibile i rischi connessi a questa attività.

Ricerchiamo appassionati che vogliono avvicinarsi a questa disciplina formando un gruppo di allievi di qualità: padroneggiare la sciata in pista sulle diverse pendenze ed avere un'ottima tenuta fisica sono prerequisiti che verranno valutati.

Direttore:

**MARCO MAGRO** - *Istruttore Nazionale di Scialpinismo*

Vicedirettori:

**MATTEO GRIMOLDI** e **MARCO USLENGHI** - *Istruttori Sezionali di Scialpinismo*

## MATERIALE PERSONALE

- Sci con attacchi da scialpinismo
- Bastoncini da sci
- Scarponi da scialpinismo
- Pelli di foca
- Coltelli da neve
- Zaino
- Abbigliamento idoneo (importanti occhiali cat.4 e guanti waterproof)



Per gli snowboarder è richiesto l'uso della tavola split ed è consigliato l'uso di scarponi rigidi.

**Costo 260,00 euro**

## PROGRAMMA e CALENDARIO LEZIONI

3-12 novembre	ISCRIZIONI on-line	ON-LINE
13 novembre giovedì	Presentazione corso Perfezionamento ISCRIZIONE	in SEDE h 21:00
20 novembre giovedì	Materiali necessari e manutenzione attrezzature. Alimentazione e allenamento.	lezione in SEDE
27 novembre giovedì	Autosoccorso e ARTVA - livello 1	lezione in SEDE
30 novembre domenica	Selezione in salita + uso ARTVA singolo	uscita in ambiente
4 dicembre giovedì	Pianificazione di una gita - base	lezione in SEDE
11 dicembre giovedì	Meteorologia e bollettino valanghe	lezione in SEDE
18 dicembre giovedì	Topografia e orientamento	lezione in SEDE
11 gennaio domenica	Selezione in pista: tecnica di discesa in pista e fuoripista	uscita in ambiente
15 gennaio giovedì	Evoluzione manto nevoso e bollettino	lezione in SEDE
17-18 gennaio weekend	Tecniche di salita e discesa scialpinistica	uscita in ambiente
22 gennaio giovedì	Pianificazione di una gita: dettaglio 3x3 - CASA	lezione in SEDE
24-25 gennaio weekend	Recupero	uscita in ambiente
29 gennaio giovedì	Pianificazione di una gita: dettaglio 3x3 -CAMPO	lezione in SEDE
1 febbraio domenica	Analisi e valutazione 3x3 in campo	uscita in ambiente
5 febbraio giovedì	Conduzione della gita - trappole euristiche	lezione in SEDE
12 febbraio giovedì	Nozioni di primo soccorso	lezione in SEDE
15 febbraio domenica	Seguire un itinerario pianificato, esecuzione traccia, tecnica scavo	uscita in ambiente
19 febbraio giovedì	Storia ed evoluzione dello scialpinismo	lezione in SEDE
22 febbraio domenica	Seguire un itinerario pianificato, esecuzione traccia, tecnica scavo	uscita in ambiente
26 febbraio giovedì	Statuto CAI e tutela ambiente alpino	lezione in SEDE
5 marzo giovedì	Analisi incidenti da valanga	lezione in SEDE
7-8 marzo weekend	Costruzione di un ricovero di fortuna e autosoccorso di gruppo	uscita in ambiente
12 marzo giovedì	Test finale e rev. argomenti non compresi	lezione in SEDE
14-15 marzo weekend	Recupero	uscita in ambiente



Data la sua importanza, l'esercitazione ARTVA, si effettuerà in tutte le gite, compatibilmente con il tempo disponibile.

In caso di meteo avversa le gite potrebbero essere anticipate al sabato o spostate nei giorni di recupero previsti. Pertanto si richiede agli allievi una certa flessibilità per eventuali spostamenti che dovessero rendersi necessari.

## REGOLAMENTO E INFORMAZIONI COMUNI

- 1.** L'iscrizione è aperta ai soci del CAI in regola con il tesseramento annuale (per disporre della copertura assicurativa per il Soccorso Alpino) e che abbiano compiuto il sedicesimo anno di età; i minorenni devono esibire l'autorizzazione scritta di un genitore o di chi ne fa le veci.
- 2.** È richiesto un adeguato allenamento fisico che sarà verificato attraverso un'uscita di selezione obbligatoria nella quale l'aspirante allievo dovrà essere in grado di effettuare una salita in ambiente montano su sentieri escursionistici del dislivello di almeno 1000 m nell'arco di 2,5 ore. Inoltre, sarà effettuata una selezione in pista per verificare le capacità tecniche dell'aspirante allievo (livello Intermedio di Base - livello 4- classificazione FIS).
- 3.** La Direzione ha la facoltà di allontanare dal corso, con restituzione parziale della quota d'iscrizione proporzionalmente alle lezioni pratiche frequentate, quegli allievi che non dimostrassero sufficiente preparazione fisica, attitudine tecnica e/o disciplina.
- 4.** La Direzione, pur adottando tutte le misure atte a tutelare l'incolumità degli allievi, ricorda che la pratica della montagna e dello scialpinismo non è esente da rischio e pertanto l'iscrizione al corso comporta la presa di coscienza di tale situazione. Si rileva che tutti i soci CAI sono coperti da polizza di assicurazione infortuni secondo i massimali scelti all'atto dell'iscrizione/rinnovo all'associazione (CAI).
- 5.** Le località scelte per lo svolgimento delle lezioni pratiche potranno subire variazioni in funzione delle condizioni meteorologiche e della montagna.
- 6.** Le lezioni teoriche, salvo diverse indicazioni, si terranno, secondo il calendario indicato sul sito, alle ore 21:00 presso la sede della Scuola in via Roma 11, a Legnano. Si raccomanda la puntualità.
- 7.** L'attestato di frequenza verrà dato a chi avrà partecipato ad almeno tre quarti delle lezioni sia pratiche che teoriche.

### I COSTI INCLUDONO

Istruzione tecnica, uso del materiale comune (ARTVA, Pala e Sonda), manuale didattico e attestato di frequenza.

### I COSTI NON INCLUDONO

Materiale individuale, trasferimenti, vitto e alloggio e quanto non specificato nella voce precedente.

### ISCRIZIONE, MODALITÀ E TEMPI

Le iscrizioni avverranno online e, a conferma, verrà inviata una mail con queste stesse informazioni ed un numero progressivo di iscrizione.

Nella serata del 13/11/2025 alle h 21:00, presso la sede CAI di Legnano verrà effettuata la conferma dell'iscrizione dopo la presentazione del corso affinché siano chiari gli obiettivi e le richieste.

Andranno allegati:

- copia, scansione/foto di un certificato medico per attività sportiva non agonistica che copra tutta la durata del corso;
- certificato di iscrizione al CAI per il 2026 (\*): dovresti averlo ricevuto per mail all'atto del rinnovo/iscrizione.  
In caso contrario potrai agevolmente scaricarlo dal sito <https://www.cai.it> facendo click in alto a destra sulla voce "Accesso Soci", eventualmente registrandoti se si tratta del tuo primo accesso;
- ricevuta del bonifico di pagamento (\*\*): della quota di iscrizione (euro 260,00).

Quanto richiesto (in particolare il certificato medico e quello di iscrizione) dovranno in ogni caso essere resi disponibili prima della prima lezione pratica.

(\*) Se non sei ancora socio CAI, ti informiamo che puoi sottoscrivere la tua tessera presso una qualunque sezione (verifica su internet orari di aperture e quote associative).

All'atto dell'iscrizione (o del rinnovo se sei già socio CAI ma non hai ancora effettuato il rinnovo per l'anno in corso) ti suggeriamo di chiedere il raddoppio dei massimali assicurativi, a fronte di un modesto incremento della quota annuale.

(\*\*) Se per qualunque motivo dovessi rinunciare al corso prima della prima giornata di attività pratiche, ti verrà restituita l'intera quota.

Se durante le uscite pratiche non dovessi risultare idoneo alla prosecuzione del corso, ti verrà restituita la quota in proporzione alle uscite effettuate.

Ricordiamo infine che una parte dei posti disponibili è riservata alle sezioni CAI patrocinanti la Scuola.

L'iscrizione comporta l'integrale accettazione del programma e del regolamento dei corsi.

Sconto del 20% all'iscrizione nell'anno ad un secondo corso della scuola. La percentuale è calcolata sul costo più basso.

Si consiglia di attendere l'inizio del corso prima di acquistare il materiale tecnico personale. Nella prima lezione di ogni corso, infatti, verrà preso in esame l'equipaggiamento necessario e saranno forniti alcuni consigli per facilitarne l'acquisto.

