



Scuola Intersezionale di Alpinismo e Sci Alpinismo

"Moriggia - Combi e Lanza"

delle Sezioni del Club Alpino Italiano di

Baveno, Gravellona Toce, Omegna, Pallanza, Stresa e Verbania Intra



Programma corso scialpinismo base SA1 2022

Il corso è destinato a quanti intendono apprendere le tecniche di base per la pratica dello scialpinismo. È richiesta una buona capacità sciistica in pista e un discreto allenamento fisico che saranno oggetto di valutazione alla prima uscita.

Attrezzatura indispensabile:

scarponi e sci con attacco da sci alpinismo, ski stopper e rampanti, bastoni, pelli tessilfoca adesive.

Questa attrezzatura può anche essere noleggiata.

ARTVA, pala e sonda potranno essere forniti gratuitamente dalla Scuola.

Uscite pratiche

Domeniche 13 - 20 - 27 febbraio, 13 - 20 marzo
sabato 26 e domenica 27 marzo (pernottamento in rifugio)

Lezioni teoriche (ore 21.00)

Venerdì 4 febbraio (CAI Omegna) *Materiali ed equipaggiamento*

Giovedì 10 febbraio (CAI Intra)

ARTVA e autosoccorso

Venerdì 18 febbraio (CAI Pallanza)

Cartografia, orientamento, cenni GPS

Giovedì 24 febbraio (CAI Stresa)

Neve e valanghe, lettura di un bollettino

Giovedì 10 marzo (CAI Baveno)

Meteorologia in montagna

Giovedì 17 marzo (CAI Gravellona T.)

Preparazione fisica e primo soccorso

Giovedì 24 marzo (CAI Omegna)

Preparazione e conduzione di una salita

Direttore del corso Simone Guazzoni (ISA) cell. 335 7326118

Vice direttore del corso Gabriele Tartari (ISA) cell. 340 1716455

Età minima: 16 anni compiuti.

Quota iscrizione € 170,00 (€ 130,00 per i minori di 24 anni)

Numero massimo iscritti 20

Le iscrizioni si chiudono **mercoledì 2 febbraio 2022**

o al raggiungimento del numero massimo di iscritti.

Le domande di iscrizione sono aperte a tutti i soci CAI in regola con il tesseramento per l'anno 2022 e si ricevono sull'indirizzo e-mail della Scuola: **moriggiacombilanza@gmail.com**

Alla richiesta seguirà l'invio del modulo di iscrizione e del regolamento, mentre la conferma avverrà al versamento della quota di iscrizione venerdì 4 febbraio in occasione della prima lezione teorica.

Per i minorenni è necessaria la firma congiunta dei genitori o di chi ne fa le veci.

Per la partecipazione ai corsi è **obbligatorio il green pass rafforzato** e un **certificato medico** in corso di validità che attesti lo stato di buona salute dell'allievo e una **foto tessera in formato digitale**.

Le quote di iscrizione NON sono comprensive dei pernottamenti in rifugio e/o dei costi di eventuali impianti di risalita.

Per le uscite pratiche ai partecipanti è richiesto un discreto allenamento; la partecipazione alle uscite sarà comunque subordinata ad una valutazione da parte del corpo istruttori delle capacità sciistiche, tecniche e fisiche di base per ogni allievo.

Il programma delle uscite pratiche, per problemi di innevamento o maltempo, potrà subire delle variazioni; i partecipanti quindi devono partecipare alle lezioni teoriche precedenti le uscite, per le relative indicazioni.

Le lezioni teoriche sono aperte a tutti anche ai non iscritti ai corsi (nel rispetto delle prescrizioni COVID).