



CAI - CLUB ALPINO ITALIANO  
SAT-SOCIETÀ ALPINISTI TRIDENTINI

## SCUOLA INTERSEZIONALE “LAGORAI”

PERGINE VALSUGANA - Via Filzi, 3

# CORSO DI SCIALPINISMO DI BASE - SA1

## 2023



**Direttore: Stefano Bertoldi (INSA-IAEE)**

**Vicedirettore: Daniele Ravanelli (ISA)**



## **PROGRAMMA DEL CORSO DI SCIALPINISMO BASE SA1 2023**

**APERTURA UFFICIALE:** giovedì 12.01.2023 ore 20:30

### **LEZIONI TEORICHE:**

Le lezioni teoriche serali saranno svolte presso la sede della scuola Lagorai, via Filzi 3 Pergine Valsugana, alle ore 20:30 e in casi particolari potranno essere seguite anche mediante videoconferenza (possibilità che verrà confermata di volta in volta).

[per esigenze organizzative date e luogo di incontro delle lezioni teoriche potranno essere modificate durante il corso]

**Le lezioni teoriche saranno aperte a tutti i soci CAI/SAT**

<b>Giovedì 12.01.2023</b>	Presentazione del corso. Equipaggiamento e materiali
<b>Sabato 14.01.2023 -</b>	Ore 9.00 (mattina) Prove di ricerca ARTVA
<b>Giovedì 19.01.2023 -</b>	Preparazione alla gita, scelta dell'itinerario. Alimentazione e preparazione fisica.
<b>Giovedì 26.01.2023 -</b>	Cenni di cartografia ed orientamento.
<b>Giovedì 02.02.2023 -</b>	Neve e valanghe.
<b>Giovedì 09.02.2023 -</b>	Meteorologia e bollettino nivo-meteo.
<b>Giovedì 23.02.2023 -</b>	Autosoccorso in valanga. Ricerca del travolto.
<b>Giovedì 02.03.2022</b>	Tecniche di disseppellimento, chiamata del soccorso organizzato, intervento dell'elisoccorso.
<b>Giovedì 16.03.2023-</b>	Etica ed Ecologia



## LEZIONI PRATICHE:

Per esigenze organizzative le uscite pratiche potrebbero variare destinazione in funzione delle condizioni meteorologiche, dell'innevamento e dell'evolversi della situazione pandemica. Gli itinerari potranno essere svolti anche in zone non coperte da segnale telefonico.

- |  |  |
|--|--|
| <b>Domenica 22.01.2023</b>                   | Uscita in pista :Selezione in pista, tecniche di salita e di discesa, verifica del materiale individuale   |
| <b>Domenica 05.02.2023</b>                   | Lagorai:Tecniche di salita e di discesa controllata in traccia, nivologia, ARTVA, cenni di topografia.   |
| <b>Domenica 12.02.2023</b>                   | Lagorai: Scelta dell'itinerario, riduzione del rischio, esecuzione della traccia, nivologia e ARTVA  |
| <b>Domenica 19.02.2023</b>                   | Eventuale recupero giornate  |
| <b>Domenica 26.02.2023</b>                   | Monti Sarentini: Scelta del percorso e comportamento in caso particolari, topografia ed orientamento, ARTVA  |
| <b>Domenica 05.03.2023</b>                   | Lagorai: Valutazione dei pericoli, misure di prevenzione degli incidenti da valanga, ARTVA   |
| <b>Domenica 12.03.2023</b>                   | Eventuale recupero giornate  |
| <b>Sabato - Domenica<br/>18-19.03.2023</b>   | Val Martello: Prove di traccia di salita e di discesa, osservazione dell'ambiente, esercitazione completa di ricerca con e senza ARTVA. Dimostrazione di primo intervento sull'infortunato.<br><br>Esecuzione e condotta di una gita completa. |
| <b>Sabato - Domenica<br/>25-26.03.2023 -</b> | Eventuale recupero giornate  |



## **ISCRIZIONI**

Sono aperte a tutti i soci del CAI in possesso di una adeguata preparazione fisica e di una minima predisposizione all'attività in ambiente di montagna. Saranno necessarie tecniche elementari di discesa.

È obbligatoria l'iscrizione al CAI con rinnovo pagato per il **2023**.

Potranno partecipare al corso soltanto coloro che presenteranno certificato medico sportivo attestante l'idoneità ad attività sportive non agonistiche (valido anche quello agonistico) con specificata la data dell'ultimo ECG eseguito.

**La prima uscita pratica del corso SA1 prevede una prova selettiva sulla tecnica di discesa in pista e fuoripista per verificare l'idoneità ad affrontare una gita in ambiente innevato.**

**Le iscrizioni si chiuderanno improrogabilmente entro il 12.01.2023 con il versamento della quota completa.**

L'iscrizione dà diritto alle lezioni teoriche e pratiche, all'assicurazione infortuni, all'uso del materiale di gruppo.

Numero massimo previsto di allievi: **16**

**La quota di partecipazione al CORSO DI SCIALPINISMO BASE SA1 è fissata in:**

**270 €** che deve essere versata entro il giorno 09.01.2023.

*Le spese di trasferimento, vitto e alloggio in eventuali rifugi/alberghi è a carico degli allievi.*

IBAN SCUOLA LAGORAI: IT03F0817835224000001155086



## **EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE OBBLIGATORIO**

### PREMESSA

Durante la lezione inaugurale verranno forniti i consigli per l'eventuale acquisto di equipaggiamento; è anche previsto che gli allievi possano portare con sé l'equipaggiamento personale eventualmente già in possesso, in modo da poterne valutarne l'idoneità.

Per il corso è obbligatorio essere in possesso di:

- vestiario da alpinismo invernale
- attrezzatura da scialpinismo
- scarponi da scialpinismo
- sci
- pelli di foca
- bastoncini
- rampanti
- zaino
- casco ( il casco non è obbligatorio ma è fortemente consigliato !)

**Tutti i materiali alpinistici devono essere conformi alle normative vigenti.**



## **REGOLAMENTO CORSO SCIALPINISMO**

- Art.1- La Scuola Intersezionale Lagorai indice e organizza il 29° Corso di Scialpinismo Base SA1 - 2023.
- Art.2- Il Corso ha lo scopo di introdurre a questa attività chi possiede già una minima esperienza in ambiente di montagna e con buone capacità sciistiche e si propone di fornire quelle cognizioni culturali e tecniche di base necessari per permettere di godere della disciplina dello scialpinismo riducendo al minimo i rischi.
- Art.3- L'iscrizione è aperta a tutti coloro che abbiano compiuto il 18° anno di età, previa compilazione e sottoscrizione della domanda – dichiarazione. La Direzione si riserva di accettare le iscrizioni e di escludere in ogni momento chi non ritenesse idoneo.
- Art.4- Potranno partecipare al corso soltanto coloro che presenteranno, prima dell'inizio dello stesso, il certificato medico attestante l'idoneità a svolgere attività sportive non agonistiche. Eventuali ulteriori indicazioni/limitazioni potranno essere aggiornate dalla Scuola in funzione dell'andamento della pandemia e delle prescrizioni emanate dallo stato o dal CAI/SAT.
- Art.5- Il Direttore del Corso, a suo insindacabile giudizio, potrà escludere dalle lezioni, in qualsiasi momento, gli allievi che ritenesse non completamente capaci o insufficientemente disciplinati. Si fa presente che nella prima lezione pratica – uscita in pista – verranno verificate le capacità di base a livello sciistico degli allievi che qualora ritenute non sufficiente ne causeranno l'esclusione dal corso, con rimborso della quota di iscrizione.
- Art.6- In qualsiasi circostanza gli allievi sono tenuti ad osservare nei confronti del Direttore e degli Istruttori contegno di stretta dipendenza disciplinare, attenendosi scrupolosamente alle disposizioni loro impartite.
- Art.7- La Direzione adotta ogni precauzione dettata dall'esperienza onde tutelare l'incolumità degli allievi. Altresì declina ogni responsabilità di qualsiasi genere per eventuali incidenti che potessero accadere sia durante lo svolgimento dell'attività che nei trasferimenti con automezzi. Con la loro adesione gli allievi assumono per sé stessi tutte le conseguenze che potrebbero derivarne. La frequentazione della montagna, presenta dei rischi e chi le pratica se ne assume la piena responsabilità. Le scuole del CAI adottano tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambienti si operi con il maggior grado di sicurezza possibile. Con la loro adesione Istruttori ed Allievi sono consapevoli che nello svolgimento dell'attività alpinistica un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile.



- Art.8- L'iscrizione al CAI garantisce l'assicurazione contro infortuni degli Istruttori, Aspiranti Istruttori ed Allievi e contro danni cagionati per responsabilità civile.
- Art.9- I programmi non sono vincolanti e possono essere modificati per motivi di sicurezza anche nel corso della giornata stessa. Per questioni organizzative le date fissate non possono essere variate, pertanto il ritrovo alla partenza avviene con qualsiasi condizione di tempo.
- Art.10- Ad ogni allievo che avrà partecipato a tutte le lezioni sarà consegnato un attestato di frequenza, una lettera di valutazione e/o altri riconoscimenti del caso.



## **CONTATTI**

Per informazioni rivolgersi ore pasti al:

direttore	Stefano Bertoldi	(INSA IAEE)	349 3947546
vice direttore	Daniele Ravanelli	(ISA)	347 3381943

**e-mail:**

- [lagorai@cnsasa.it](mailto:lagorai@cnsasa.it)