



Club Alpino
Italiano sezioni Cadorine
Auronzo, Calalzo, Domegge, Lorenzago,
Lozzo, Pieve, San Vito

ORGANIZZANO
CORSO BASE E AVANZATO SCI
ALPINISMO
E
CORSO CIASPE

I corsi saranno tenuti
dalle Guide Alpine Tre
Cime.
Per ogni informazione
tecnica:

Michele 3292148012
Alex 3403530388

Se amate lo sci e le ciaspe e vi piace la montagna anche nella sua veste invernale... Se avete voglia di calpestare e scivolare su neve immacolata... Se desiderate raggiungere vette candide, lontane dal frastuono, se vi piace un po' di avventura negli spazi aperti... allora... siete dei nostri!!!

Il CORSO BASE. Questo primo livello di corso, rivolto a chi già possiede una buona padronanza della tecnica dello sci, ha lo scopo di fornire agli allievi le nozioni di base indispensabili per effettuare in autonomia una gita scialpinistica o con le ciaspe. Il corso si svolge nei mesi di gennaio, febbraio e si compone di una parte teorica alla quale seguono le uscite pratiche in montagna.

IL CORSO AVANZATO inserito in programma questo anno per la prima volta è indirizzato a chi ha già frequentato il corso base, e ha lo scopo di formare lo scialpinista per uscite più impegnative senza mai perdere di vista la sicurezza.

Le lezioni teoriche si svolgono presso la sede del CAI. A seconda degli argomenti, istruttori e professionisti si alterneranno per illustrare i diversi aspetti che vi permetteranno di cominciare a conoscere il mondo dello sci alpinismo e muovere i primi passi in sicurezza. Le tematiche trattate riguarderanno: materiali tecnici e abbigliamento; preparazione fisica e alimentazione; nozioni di autosoccorso; nozioni di meteorologia, nivologia e valanghe; nozioni di topografia e orientamento; uso degli strumenti di ricerca in valanga (A.R.VA., pala e sonda).

Durante i week-end si metterà in pratica sul campo quanto discusso in sede. Si inizierà con gli istruttori a formare piccoli gruppi omogenei; poi si perfezionerà progressivamente la tecnica di salita; si apprenderà l'utilizzo dell'A.R.VA., lo strumento principe di ricerca in valanga, addentrandosi nella prevenzione delle valanghe; si raffineranno sempre più la traccia di salita e la tecnica di discesa, imparando ad orientarsi sul campo e a riconoscere le insidie della neve e del terreno; obiettivo ultimo sarà quello di arrivare a condurre una gita

PRESENTAZIONE DEL
PROGRAMMA

18-01-2013 ORE 21:00

Presso il comune di
Lorenzago di Cadore
Info e Iscrizioni

Dal 20 dicembre fino al 20
Gennaio

Presso le sedi del Cai di ogni
sezione oppure al numero di
telefono :

Cai Auronzo	3477106378
Calalzo	3403530388
Domegge	0435 72050
Lorenzago	3286875716
Lozzo	043576378
Pieve	3332625048
S. Vito	3806590612
Vigo	334 3406778

SERATE TEORICHE

Venerdì 04 gennaio ore 21.00:
Presentazione corso e materiali.
(Lorenzago)

Venerdì 18 gennaio ore 20.30:
Autosoccorso in valanga e- Neve e valanghe. (lozzo)

Venerdì 24 gennaio ore 20.30:
Scelta e condotta della gita.
(Pieve)

Venerdì 1 febbraio ore 18.30:
Pratica sull' utilizzo del ARVA,
ricerca sepolto.
(S. Vito)

Venerdì 8 febbraio ore 20.30:
Bollettino nivo-meteo e cenni di meteorologia. (Domegge)

Giovedì 14 febbraio ore 20.30:
Pianificazione gita fine corso.
(Uso cartina e Gps)(Auronzo)

PARTE PRATICA SCI ALPINISMO

Domenica 20 gennaio ore 8.00: .
Casera Razzo. Selezione per la formazione di gruppi pari livello, discesa più salita su percorso tracciato. (Tecnica di discesa controllo materiali introduzione all'uso arva).

Domenica 27 gennaio ore 8.00:
Cadini di Misurina (ricerca spalatura sondaggio e appoggio alle squadre di soccorso)

Domenica 3 febbraio ore 8.00:
Val Pusteria (Tecniche salita, traccia, comportamento gruppo)

Domenica 10 febbraio ore 8.00:
Villgraten- Austria (Osservazione manto nevoso. Pericoli oggettivi)

Sabato e Domenica 16 - 17 febbraio : Uscita di due giorni.
Sabato arrivo al rifugio, prova ARVA di ricerca multipla a tempo. (Esame)

PARTE PRATICA CIASPE.

Domenica 20 gennaio ore 8.00:
Casera Razzo. Selezione per la formazione di gruppi pari livello, discesa più salita su percorso tracciato. (Tecnica di discesa controllo materiali introduzione all'uso arva).

Domenica 27 gennaio ore 8.00:
Cadini di Misurina (ricerca spalatura sondaggio e appoggio alle squadre di soccorso)

Domenica 3 febbraio ore 8.00:
Val Pusteria (Tecniche salita, traccia, comportamento gruppo)

Domenica 10 febbraio ore 8.00:
Villgraten- Austria (Osservazione manto nevoso. Pericoli oggettivi)

Sabato e domenica 24-25 febbraio: Uscita di due giorni.
Sabato arrivo al rifugio, prova ARVA di ricerca multipla a tempo. (Esame)

PROGRAMMA GITE FUORI CORSO PER PROGRAMMA AVANZATO:

sabato 19 gennaio : *traversata cadini di misurina (OSA)*

Domenica 26 Gennaio::
Forella delle Banche (OSA)

Sabato 2 febbraio:
Monte Coglians (BSA)

Sabato e domenica 25-26 febbraio: *Traversata della forcilla Marmarole (OSA)
Con pernottamento al rif.
Chigiato*

Sabato 1 marzo: *Traversata del ghiacciaio Antelao (BSA)*

Sabato 15 marzo: *Cima Fanton (BSA)*

28 29 30 marzo : *Ortles Cevedale (BSA)*

Informazioni generali

Costo corso base sci 200,00
Costo corso base ciaspe 160,00
Solo serate teoriche 50,00

Composizione gruppi
Gruppi da 6 persone sci
Gruppi da 10 persone ciaspe

Richiesto :
Modulo di adesione
Certificato medico di buona e robusta costituzione

MATERIALI PERSONALI:
Attrezzatura da sci-alpinismo completa di ARVA, pala e sonda. Possibilità di noleggio attrezzatura completa.

MATERIALE PERSONALE:
Scarpe e indumenti invernali, ghette, racchette da neve, bastoncini e ARVA. Possibilità di noleggio attrezzatura completa.