



**C.A.I. VARESE  
SCUOLA DI ALPINISMO E SCI ALPINISMO  
"REMO E RENZO MINAZZI"**

## **41° Corso di Scialpinismo**

### **Corso di introduzione allo studio della Neve e delle Valanghe**

**Direttore:** Marco Meazzini (INSA)

**Vice Direttori:** Franco Bianchi (ISA) e Matteo Malnati

La Scuola di Alpinismo e Scialpinismo "Remo e Renzo Minazzi" ha il piacere di proporre, per la stagione 2011, il XLI Corso di Scialpinismo.

Il Corso si divide in due parti. La prima (corso base) ha lo scopo di fornire agli allievi le conoscenze tecniche e culturali necessarie al raggiungimento di una discreta autonomia nella conduzione di gite semplici e di media difficoltà su terreno poco impegnativo, stimolando in loro l'amore per lo scialpinismo e la montagna invernale. Con la seconda parte (corso avanzato) ci proponiamo di approfondire alcune tecniche, necessarie alla conduzione di gite di media difficoltà su terreno impegnativo. Gli allievi che avranno superato con profitto il corso base potranno accedere al corso avanzato. Le uscite pratiche del corso base ed avanzato si sovrappongono in parte (vedi programma). Alle tre uscite finali potranno partecipare unicamente gli allievi del corso avanzato. Scialpinisti che hanno partecipato ad una precedente edizione del corso base potranno, se ritenuti idonei, iscriversi al solo corso avanzato.

Rivolto ai frequentatori della Montagna invernale, desiderosi di acquisire o rinfrescare le necessarie conoscenze sulla sicurezza in ambiente innevato, la Scuola propone un corso monografico sull'argomento Neve e Valanghe. Il Corso si sviluppa unitamente al Corso di Scialpinismo, con 6 lezioni teoriche (serate del 27 Gennaio, 3, 10, 17 e 24 Febbraio e 3 Marzo) e 2 esercitazioni pratiche: il 5 Febbraio (uso dell'ARVA) ed il 19 Marzo (autosoccorso della comitiva in caso di incidente da valanga).

### **REGOLAMENTO**

Il numero minimo di Allievi per l'effettuazione dei Corsi è 10, il numero massimo è di 20 Allievi.

I requisiti minimi necessari per la partecipazione al Corso Base sono:

- Avere **compiuto 18 anni** prima dell'inizio delle esercitazioni pratiche in ambiente
- Essere **soci CAI** in regola con il tesseramento 2011

Inoltre, solo per il Corso di Scialpinismo:

- Disporre di una **sicura padronanza degli sci**, che sarà verificata durante una uscita di selezione
- Godere di buono stato di salute, comprovato da **certificato medico di idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica**, da consegnarsi prima dell'inizio delle esercitazioni pratiche
- Avere un allenamento sufficiente ad effettuare gite **giornaliere di 4-6 ore**.

Oltre a quanto sopra, per poter partecipare al Corso Avanzato è necessario:

- Avere un allenamento sufficiente ad effettuare **gite giornaliere di 6-8 ore**.
- Aver **partecipato con profitto al Corso Base** del 2011 o di una precedente edizione

Le **iscrizioni ai corsi** saranno raccolte nei giorni **14, 18 e 21 Gennaio 2011** durante l'orario di apertura della sede (21:00 – 23:00). Sarà inoltre possibile iscriversi al solo corso avanzato durante lo svolgimento delle lezioni teoriche del corso base.

La **quota di partecipazione a ciascuna delle due parti del Corso di Scialpinismo è di 180 €**; per gli allievi che parteciperanno ad **entrambe le parti del corso, il costo totale è fissato in 270 €**.

La **quota di partecipazione al Corso su Neve e Valanghe è fissato in 40 €**.

La quota di iscrizione comprende l'eventuale integrazione per l'assicurazione infortuni, i manuali, le dispense tecniche, l'utilizzo del materiale collettivo.

Le lezioni teoriche si terranno il giovedì sera alle ore 21,00 nella Sede CAI di Varese (via Speri della Chiesa Jemoli, 12 – Varese), mentre le uscite sul terreno verranno progettate di volta in volta, in funzione delle condizioni nivo-meteorologiche.

## PROGRAMMA DEL CORSO

### Lezioni Teoriche

27 Gennaio 2011	apertura del Corso - materiali ed equipaggiamento
3 Febbraio 2011	conoscenza, tipologie ed uso degli ARVA
10 Febbraio 2011	topografia
17 Febbraio 2011	nivologia – concetti generali
24 Febbraio 2011	nivologia – comportamento e fattore umano
3 Marzo 2011	meteorologia
17 Marzo 2011	alimentazione – pronto soccorso
31 Marzo 2011	tecnica sciistica e conoscenze accessorie
14 Aprile 2011	geologia e glaciologia
28 Aprile 2011	storia dello scialpinismo
5 Maggio 2011	nodi: applicazione alle tecniche di assicurazione (solo per il corso avanzato)

Gli allievi del corso avanzato sono caldamente invitati a partecipare alle lezioni teoriche del corso base.

### Lezioni Pratiche – Località da definire

#### Corso Base

##### **5 Febbraio 2011 (pomeriggio)**

- esercitazioni propedeutiche all'uso dell'ARVA e ricerca individuale con ARVA

##### **6 Febbraio 2011 (Selezione)**

- uso dei materiali e tecnica di salita
- verifica delle capacità sciistiche e tecnica di discesa

##### **13 Febbraio 2011 – 1° Uscita**

- tecniche di salita e discesa scialpinistica

##### **27 Febbraio 2011 – 2° Uscita**

- osservazione del terreno, dell'ambiente ed uso della carta topografica
- traccia di salita e discesa

##### **6 Marzo 2011 – 3° Uscita**

- comportamento su terreno valangoso

##### **19 e 20 Marzo 2011 – 4° Uscita**

- simulazione di incidente da valanga e ricerca organizzata
- costruzione di un ricovero d'emergenza
- comportamento in caso di intervento del Soccorso Alpino

#### **In comune per Corso Base e Corso Avanzato**

##### **2 e 3 Aprile 2011 – 5° Uscita**

- Osservazione e valutazione critica del terreno circostante
- Scelta autonoma di traccia e micro-traccia

#### **Solo Corso Avanzato**

##### **16 e 17 Aprile 2011 – 6° Uscita**

- Ricerca Individuale con ARVA di due o più sepolti
- Cenni di orientamento e marcia strumentale
- Tecnica di salita e discesa

##### **30 Aprile e 1 Maggio 2011 – 7° Uscita**

- Osservazione e valutazione di terreno glaciale
- Movimento su ghiacciaio e progressione in cordata
- Tecniche di recupero da crepaccio

##### **7 e 8 Maggio 2011**

- Salita in alta montagna con terreno complesso
- Tecnica di salita e progressione su passaggi rocciosi e terreno misto
- Tecnica di discesa con corda doppia

**NB** durante le uscite pratiche verranno effettuate esercitazioni di ricerca individuale del travolto da valanga.