

CORSO BASE SA1

Il corso si rivolge a chi affronta per la prima volta lo sci/snowboard alpinismo e a chi vuole approfondire le proprie conoscenze in questo campo. Durante le lezioni teoriche e pratiche verranno fornite le nozioni basilari per frequentare in sicurezza l'ambiente montano invernale. L'accesso al corso è vincolato al superamento di una selezione per valutare il possesso dei requisiti fondamentali per praticare lo sci/snowboard alpinismo. Per superare la selezione sono necessarie discrete capacità sciistiche in pista e una preparazione fisica tale da consentire di superare un dislivello di salita in montagna di circa 600m in due ore. Durante lo svolgimento del corso le gite prevedranno dislivelli via via crescenti.

LEZIONI TEORICHE

Mercoledì 06 Dicembre
Mercoledì 10 Gennaio
Mercoledì 17 Gennaio
Mercoledì 24 Gennaio
Giovedì 1 Febbraio
Mercoledì 07 Febbraio
Mercoledì 21 Febbraio

LEZIONI PRATICHE

Domenica 14 Gennaio
Domenica 21 Gennaio
Sabato e domenica 03-04 Febbraio
Domenica 11 Febbraio
Sabato e domenica 24-25 Febbraio
EVENTUALI RECUPERI sabato e domenica
02-03 marzo

MATERIALE OCCORRENTE

Per gli scialpinisti: scarponi, attacchi e sci da scialpinismo, pelli di tessilfoca, bastoncini, rampanti, zaino.
Per gli snowboarder: scarponi tavola soft con racchette da neve o splitboard, bastoncini telescopici, zaino.
ARTVA, pala e sonda verranno forniti in dotazione dalla scuola agli allievi che ne sono privi.

QUOTA DI ISCRIZIONE

190 euro

MODALITA' D'ISCRIZIONE

E' possibile pre iscriversi tramite i canali social [Instagram](#) [Facebook](#) e dal sito del CAI Valmadrera:

<https://www.cai.it/sezione/Valmadrera/scialpinismo/>

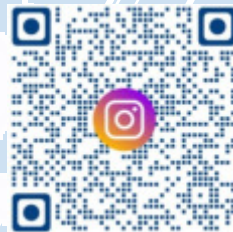
Apertura iscrizioni 03 novembre 2023

La quota d'iscrizione va versata al CAI Valmadrera tramite bonifico bancario all'IBAN che verrà comunicato in risposta all'iscrizione.

Le iscrizioni si chiudono al raggiungimento dei posti disponibili.

DOCUMENTI NECESSARI PER L'ISCRIZIONE:

- Modulo d'iscrizione compilato e firmato.
- Certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.
- Tessera CAI con bollino 2024.
- Fototessera digitale.
- Ricevuta di pagamento della quota d'iscrizione.



ANNOTAZIONI :

Le lezioni teoriche si terranno in presenza presso il Centro Culturale Fatebenefratelli a Valmadrera alle ore 21.00.

Le mete delle uscite pratiche verranno stabilite di volta in volta in base alle condizioni nivo-meteo.

La quota comprende l'iscrizione al corso, l'assicurazione e l'uso del materiale didattico. Sono escluse le spese di viaggio e di rifugio.

In caso di maltempo le uscite pratiche potranno essere recuperate nelle giornate 02 e 03 marzo.

CORSO AVANZATO SA2

Il corso si rivolge a tutti coloro che abbiano già frequentato con esito positivo un corso SA1. I temi trattati permetteranno all'allievo di approfondire le conoscenze tecniche per raggiungere una maggiore autonomia sci alpinistica (anche nei tratti su roccia e ghiacciaio).

Durante la prima uscita verranno verificate la preparazione fisica e tecnica degli iscritti, indispensabili per frequentare il corso avanzato.

Per superare la selezione è necessaria una preparazione fisica tale da consentire di superare un dislivello di salita in montagna di circa 1200 mt in 3 ore.

LEZIONI TEORICHE

Mercoledì 21 Febbraio

Mercoledì 28 Febbraio

Mercoledì 06 Marzo

Sabato 09 Marzo (in rifugio)

Mercoledì 20 Marzo

Mercoledì 10 Aprile

Sabato 13 Aprile (in rifugio)

LEZIONI PRATICHE

Domenica 03 Marzo

Sabato domenica lunedì 9-10-11 Marzo

Domenica 24 Marzo

Sabato domenica lunedì 13-14-15 Aprile

EVENTUALI RECUPERI sabato domenica

lunedì 03-04-05 Maggio

MATERIALE OCCORRENTE

In aggiunta a quanto previsto per il corso SA1, tutti gli allievi devono avere imbrago, piccozza, ramponi (per gli snowboarder specifici per la loro calzatura), kit piastrina, due moschettoni a ghiera base larga, 1 cordino dinamico in nylon da 2,5m e 1 anello da 60cm in cordino dinamico. ARTVA, pala e sonda verranno forniti in dotazione dalla scuola agli allievi che ne sono privi.

QUOTA DI ISCRIZIONE

220 euro

MODALITA' D'ISCRIZIONE

E' possibile pre iscriversi tramite i canali social [Instagram](#), [Facebook](#) e dal sito del CAI Valmadrera:

<https://www.cai.it/sezione/Valmadrera/scialpinismo/>

Apertura iscrizioni 03 novembre 2023

La quota d'iscrizione va versata al CAI Valmadrera tramite bonifico bancario all'IBAN che verrà comunicato in risposta all'iscrizione.

Le iscrizioni si chiudono al raggiungimento dei posti disponibili.

DOCUMENTI NECESSARI PER L'ISCRIZIONE:

- Modulo d'iscrizione compilato e firmato.
- Certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.
- Tessera CAI con bollino 2024.
- Fototessera digitale.
- Ricevuta di pagamento della quota d'iscrizione.



ANNOTAZIONI :

Le lezioni teoriche si terranno in presenza presso il Centro Culturale Fatebenefratelli a Valmadrera alle ore 21.00.

Le mete delle uscite pratiche verranno stabilite di volta in volta in base alle condizioni nivo-meteo.

La quota comprende l'iscrizione al corso, l'assicurazione e l'uso del materiale didattico. Sono escluse le spese di viaggio e di rifugio.

In caso di maltempo le uscite pratiche potranno essere recuperate nelle giornate del 03/04/05 maggio.