

Corso di Scialpinismo SA1 2011



- Livello I:** rivolto a sciatori alle prime esperienze di scialpinismo
- Livello II:** rivolto a coloro che hanno già frequentato con profitto un corso base e vogliono migliorare l'autonomia nella scelta e preparazione delle gite

Requisiti necessari:

- Tessera CAI valida per l'anno 2011 (la sede CAI è a disposizione per i nuovi iscritti)
- Certificato medico di idoneità alla pratica di attività sportiva (in forma non agonistica)
- Quota di partecipazione al corso:
€ 200,00 allievi maggiorenni € 150,00 allievi minorenni (con assenso dei genitori) e studenti
- La quota è comprensiva di assicurazione CAI, uso del materiale della scuola (ARTVA, pala e sonda) e documentazione didattica.
- Info: 340 8567891 www.caimenaggio.it

Presentazione ed iscrizioni:

Venerdì 21 gennaio 2011

(Oratorio Menaggio ore 21.00)

Programma del corso:

28.01.2011	Materiali ed equipaggiamento
04.02.2011	Neve e valanghe
05.02.2011	Val Gerola – Uscita pratica
10.02.2011	Tecniche di ricerca ARTVA
13.02.2011	Val Cavargna – Uscita pratica
18.02.2011	Topografia - GPS
25.02.2011	Orientamento e tracciato di rotta
26-27.02.2011	Engadina - Uscita pratica
04.03.2011	Meteorologia Alpina
11.03.2011	Preparazione e conduzione della gita
12-13.03.2011	Alta Valtellina – Uscita pratica
01.04.2011	Allenamento e medicina in montagna
02-03.04.2011	Sempione – Uscita pratica
08.04.2011	Cena di fine corso e consegna attestati

Attrezzatura specifica:

sci con attacchi da scialpinismo
scarponi da scialpinismo
bastoncini
pelli di foca
lame da ghiaccio
pila frontale