

39° CORSO



SCI E SNOWBOARD ALPINISMO

C.A.I.
VALMADRERA

BASE
SA1



AVANZATO
SA2



CORSO BASE SA1

LEZIONI TEORICHE

Martedì 09 GEN
Giovedì 18 GEN
Giovedì 25 GEN
Giovedì 01 FEB
Giovedì 08 FEB
Giovedì 15 FEB
Giovedì 22 FEB
Giovedì 01 MAR

LEZIONI PRATICHE

Domenica 14 GEN
Domenica 21 GEN
Domenica 28 GEN
Domenica 11 FEB
Domenica 18 FEB
Sab/Dom 10/11 MAR

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 di buone capacità di controllo e conduzione dell'attrezzo utilizzato, requisiti fondamentali per praticare lo sci/snowboard alpinismo. Per superare la selezione è anche necessaria una preparazione fisica tale da consentire di superare un dislivello di salita in montagna di circa 1000 mt in 3 ore.

MATERIALE OCCORRENTE corso SA1

Per gli sci alpinisti: scarponi, attacchi e sci da scialpinismo, pelli di tessilfoca, bastoncini, rampanti, zaino. Per gli snowboarder: scarponi e tavola soft, racchette da neve, bastoncini telescopici, zaino porta tavola. ARTVA, pala e sonda verranno forniti in dotazione dalla scuola.

In caso di mal tempo le uscite pratiche potranno essere recuperate nelle giornate del 04 Marzo e 17/18 Marzo.

QUOTA DI ISCRIZIONE: 180 euro + 20 euro per noleggio ARTVA

CORSO AVANZATO SA2

LEZIONI TEORICHE

Martedì 08 FEB
Giovedì 15 FEB
Giovedì 22 FEB
Giovedì 01 MAR
Giovedì 08 MAR
Giovedì 15 MAR
Giovedì 05 APR
Giovedì 19 APR

LEZIONI PRATICHE

Domenica 11 FEB
Domenica 25 FEB
Domenica 11 MAR
Domenica 18 MAR
Sab/Dom 07/08 APR
Sab/Dom 21/22 APR

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

MATERIALE OCCORRENTE corso SA2

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 da 2,5m e 1 cordino da 1,5m in Kevlar o Dynema.

ARTVA, pala e sonda verranno forniti in dotazione dalla scuola.

In caso di mal tempo le uscite pratiche potranno essere recuperate nelle giornate del 15 Aprile e 05/06 Maggio.

QUOTA DI ISCRIZIONE: 200 euro + 20 euro per noleggio ARTVA

MODALITA' D'ISCRIZIONE : E' possibile pre iscriversi tramite il sito www.caivalmadrera.it oppure tutti i venerdì dalle 21.00 alle 23.00 presso la sede del CAI in via Fatebenefratelli n°8 a Valmadrera, a partire dal **12 Novembre 2017**. Chi effettua la preiscrizione dal web dovrà necessariamente passare a formalizzare l'iscrizione in sede **Giovedì 30 Novembre** o **Martedì 12 Dicembre 2017**. La quota d'iscrizione va versata al CAI Valmadrera tramite bonifico bancario.

DOCUMENTI NECESSARI PER ISCRIVERSI:

- Modulo d'iscrizione compilato firmato
- Certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica
- Tessera CAI con bollino 2018
- Fototessera digitale
- Ricevuta di pagamento della quota d'iscrizione

ANNOTAZIONI :

Le lezioni teoriche si terranno presso il Centro Culturale Fatebenefratelli a Valmadrera alle ore 21.00. Le località per le uscite pratiche verranno stabilite di volta in volta in base alle condizioni livello 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.

Direttore della scuola: **Stefano Ravasi (INSA - ISBA)**
Segreteria: **Gianni Bonacina**



Kapriol[®] sport

OMAGGIO

PRESENTA QUESTO BUONO SUBITO PER TE UNA BORRACCIA IN OMAGGIO!

Molteno, Via A. Grandi 32/34, tel. 031 851036

RUSCONI SPEDIZIONI SRL
109, Via Chiari - 23868 Valmadrera (LC)
tel. 0341 201047



SPORT SPECIALIST

Sport per passione



Apropos[®]

Una ricetta per star bene