

## Requisiti di ammissione

E' richiesta un minimo di capacità sciatoria tale da consentire sufficiente padronanza nella discesa fuori pista (verifica la prima uscita del corso su pista) adeguata preparazione fisica.

Il corso è aperto a persone di ambo i sessi con età compresa tra i 18 e i 65 anni, iscritte al Club Alpino Italiano.

Presentazione del certificato medico attestante l'idoneità a frequentare attività sportiva non agonistica.

Essere tesserato CAI in regola con il bollino in corso (2024). Per essere ammessi al corso occorre presentare apposita domanda, la quale resta subordinata alla verifica del possesso dei requisiti minimi richiesti, così come risultanti dalla dichiarazione nella stessa contenuta.

## Quota di partecipazione

La quota d'iscrizione è stabilita in € 250,00 (vedere agevolazione giovani).

Eventuale attrezzatura sci alpinistica sarà noleggiata, se disponibile, SCI PELLI RAMPANT ARTVA PALA SONDA RAMPONI PICCOZZA 60 €. Ridotta in proporzione nel caso di noleggio parziale.

Restano escluse da detta quota le spese di vitto e alloggio e di trasferimento con mezzi propri.

## Variazioni di programma

Il programma potrà subire variazioni a causa delle condizioni meteo. Sarà cura dell'organico istruttori comunicare tempestivamente tali Variazioni.



## Numeri utili

**Francesco Taddei Direttore**



348 6942426

**Emanuele Barsottini Segretario**



348 6702918

**EMAIL:** [corsosa1segreteria@gmail.com](mailto:corsosa1segreteria@gmail.com)

## info

Le attività didattiche sono condotte dall'organico della Scuola, costituito da Istruttori del C.A.I. all'uopo qualificati e riconosciuti da leggi nazionali, coordinati da un Direttore parimenti qualificato.

Ogni allievo/a, all'atto dell'ammissione, s'impegna ad osservare, durante lo svolgimento delle lezioni o delle esercitazioni in programma, stretta attinenza disciplinare alle disposizioni impartite dagli istruttori.

La Scuola del CAI adotta tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambiti si operi con ragionevole sicurezza. Con l'adesione al corso l'allievo è consapevole che nello svolgimento dell'attività pratiche un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile.

## Agevolazioni giovani

Le Sezioni del CAI di Lucca, Pistoia, intendono favorire la frequentazione della montagna, da parte di tanti, dei giovani in particolare, nel rispetto dei principi Fondamentali del CAI:

***esplorazione, conoscenza, cultura e sicurezza.***

Per perseguire tale scopo è prevista una riduzione del 50% del costo di iscrizione per i ragazzi con età al di sotto dei 26 anni. Per maggiori dettagli si rimanda alla presentazione del corso.

## Descrizione del corso

Il corso SA1 è un corso di livello base rivolto a tutti coloro che per la prima volta affrontano la montagna invernale per praticare l'attività sci alpinistica. I partecipanti non hanno in genere esperienza di montagna ne estiva ne invernale, provengono dallo sci di pista e sono dotati di sufficienti abilità sciatorie.

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche, ed uscite sul terreno, delle nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza l'attività sci alpinistica su itinerari non impegnativi. Particolare attenzione sarà dedicata alle tematiche relative alla montagna invernale e alla prevenzione del pericolo valanghe: cartografia e orientamento, neve e valanghe, lettura dei bollettini meteo dei bollettini valanghe e autosoccorso con ARTVA.

## Programma

### Presentazione e apertura iscrizioni del corso:

giovedì 14 Dicembre 2023 ore 21,00 Lucca – venerdì 15 sede CAI Pistoia

### Lezioni teoriche:

- |   |                  |
|---|------------------|
| 1) Materiali ed equipaggiamenti (consegna materiali)                      | Gio. 25 Gennaio  |
| 2) Artva principi di funzionamento e Tecnica di discesa                   | Gio. 01 Febbraio |
| 3) Piccozza e ramponi (in rifugio)  | Sab. 03 Febbraio |
| 4) Neve e valanghe  | Gio. 15 Febbraio |
| 5) Preparazione e conduzione di una gita                                  | Gio. 29 Febbraio |
| 6) Lezione riassuntiva #1-#5 (in rifugio)                                 | Sab. 2 Marzo     |
| 7) Cartografia ed orientamento  | Gio. 7 Marzo     |
| 8) Bollettino nivo meteo - Chiamata soccorso elementi di primo soccorso   | Gio. 14 Marzo    |
| 9) Incontro preparazione gita finale – Inizio lezione #10                 | Gio. 21 Marzo    |
| 10) Storia dello sci alpinismo - T.A.M. - statuto del C.A.I. (in rifugio) | Sab. 23 Marzo    |

### lezioni pratiche:

- 1) Abetone - impianti sciistici, verifica tecnica sciistica/tecnica di progressione e di orientamento. Ricerca con ARTVA. 3 e 4 Febbraio 2024
- 2) Appennino toscano emiliano artva/tecnica di progressione e discesa 17 Febbraio 2024
- 3) Appennino toscano emiliano uscita di due giorni con pernottamento in rifugio (bivacco di emergenza) 2 e 3 Marzo 2024
- 4) Appennino toscano emiliano conduzione di una gita/tecnica di salita 9 Marzo 2024
- 5) uscita finale sulle alpi (destinazione da decidere in base alle condizioni) 23, 24 Marzo 2024 (partenza il venerdì 22 Marzo)
- 6) Eventuale recupero uscita finale sulle alpi 06,07 Aprile 2024 (partenza il venerdì 5 Aprile)



Club Alpino Italiano

Scuola di Alpinismo Sci Alpinismo e

Arrampicata libera di Lucca

Sezioni CAI Lucca, Pistoia



## Corso SA1 Sci Alpinismo di base Gennaio/Aprile 2024

Presentazione Lucca 14 Dicembre ore 21.00  
Auditorium Istituto Pertini, Via Cavour, 267

Presentazione Pistoia 15 Dicembre ore 21.00  
sede C.A.I. Pistoia via Antonini 5 (Pistoia)