



**SCUOLA DI ALPINISMO E SCIALPINISMO
"PREALPI TARENTINE" SAT ARCO**

ATTIVITA' INVERNALE 2021



**Corso di Scialpinismo
Base SA1**

Gennaio – Marzo 2021

Per info ed iscrizioni: **Melania Rebonato (ISA)** +39 347 3603440 melania.rebonato@gmail.com

Nicolò Santoni (Aspirante Istr.) +39 340 8927873 nico.santoni@gmail.com

Andrea Stenico (Aspirante Istr.) +39 348 0306501 stenicoa@gmail.com

Facebook pagina: <https://www.facebook.com/ScuoladiAlpinismoeScialpinismoPrealpiTrentine>

Facebook gruppo: <https://www.facebook.com/groups/Scialpinismo>

Web: https://www.satarco.it/?q=scuola_prealpi_trentine

Corso di Scialpinismo Base SA1

Gennaio - Marzo 2021

Melania Rebonato (ISA)

Direttore Corso SA1 2021

Nicolò Santoni

Vice Direttore SA1 2021

Andrea Stenico

Vice Direttore SA1 2021

Si tratta di un corso base, che si propone di fornire agli allievi un bagaglio di nozioni elementari necessarie e fondamentali per gestire in autonomia un itinerario scialpinistico. La conoscenza della montagna in veste invernale permetterà agli allievi di approfondire le proprie capacità, relativamente alla verifica degli itinerari di salita e discesa, dei concetti di topografia e orientamento e soprattutto dei comportamenti da tenere in funzione della sicurezza propria e del gruppo.

Le lezioni teorico-pratiche tratteranno anche argomenti legati alla preparazione fisica, all'alimentazione, all'autosoccorso, alla nivologia e alla storia dello scialpinismo.

PROGRAMMA SA1 2021

- **Giovedì 14/01/2021, ore 20.30**

Sede SAT Arco

Presentazione del corso – Materiali ed equipaggiamento – Iscrizioni

- **Giovedì 21/01/2021, ore 20.30**

Sede SAT Arco

Preparazione di una gita scialpinistica – Scelta dell'itinerario e condotta della gita

- **Giovedì 04/02/2021, ore 20.30**

Sede SAT Arco

Artva e Autosoccorso in valanga

- **Giovedì 11/02/2021, ore 20.30**

Sede SAT Arco

Topografia e orientamento

- **Giovedì 18/02/2021, ore 20.30**

Sede SAT Arco

Meteorologia e Nivologia – Lettura del bollettino

- **Giovedì 04/03/2021, ore 20.30 Sede SAT Arco**

Primo Soccorso – Chiamata al NUE 112

- **Domenica 17/01/2021**

Monte Bondone

Uscita scialpinistica in ambiente – Selezione – Prova di salita e di discesa – Tecnica di salita/discesa – Movimento del gruppo

- **Domenica 24/01/2021**

Val di Funes

Scelta dell'itinerario – distanze di sicurezza – I passi – Cenni sull'ARTVA

- **Sabato e Domenica 06-07/02/2021**

Val Sarentino

*Cos'è e come si usa l'ARTVA, come e perché si fa autosoccorso – Stazioni di prova: ricerca, sondaggio, scavo
Lezione teorica in albergo: Alimentazione*

- **Domenica 14/02/2021**

Val dei Mocheni

Esercizi di orientamento – scelta della traccia – Ricerca ARTVA

- **Domenica 21/02/2021**

Val di Fassa

Stratigrafia – Scelta dell'itinerario – Ricerca ARTVA

- **Sabato e Domenica 06-07/03/2021**

Val Venosta

Autosoccorso e ricerca ARTVA

Numero partecipanti:

Massimo 20

Quota iscrizione:

€ 280,00 La quota d'iscrizione è comprensiva di: materiale didattico relativo agli itinerari previsti, frequenza alle lezioni teoriche e pratiche, n. 4 uscite con pullman (salvo impossibilità), messa a disposizione di ARTVA, pala, sonda. Sono esclusi i costi di trasporto, vitto, pernottamento e gli eventuali impianti di risalita e quant'altro non specificato come incluso.

Requisiti per l'iscrizione e l'ammissione

buona preparazione fisica;

padronanza degli sci in salita e discesa

Obbligatorio: essere in possesso della seguente dotazione individuale: sci d'alpinismo e pelli, rampant, pila frontale, telo termico d'emergenza, abbigliamento idoneo per attività invernale. Artva, pala e sonda sono obbligatori, per il corso, a chi ne fosse sprovvisto, verranno forniti gratuitamente dalla scuola.

Consigliati: Casco, altimetro e bussola.

ISCRIZIONE AL CORSO:

L'iscrizione al corso sarà accettata in seguito al versamento di un anticipo, a titolo di caparra, della quota di iscrizione, pari a 100,00 €.

Il bonifico dovrà essere eseguito sul C/C IBAN: IT11U0359901899080168516100 intestato alla SAT di Arco, con la seguente descrizione: **Nome e Cognome – Causale: Pre-iscrizione Corso Scialpinismo SA1 2021**

Il saldo della quota di iscrizione dovrà avvenire alla serata di presentazione del corso, unitamente alla consegna del certificato medico e all'esibizione della tessera C.A.I./S.A.T.

L'iscrizione sarà possibile anche la sera di presentazione del corso se ci saranno ancora posti disponibili. Nel caso in cui il numero dei candidati dovesse eccedere i posti disponibili, la priorità sarà accordata in base all'ordine temporale delle preiscrizioni.

È obbligatorio presentare, al momento dell'iscrizione:

1. il certificato medico di idoneità all'attività sportiva agonistica;
2. l'iscrizione al C.A.I./S.A.T., mediante fotocopia della tessera, tessera che dovrà essere in regola con il bollino del 2021 - (chi ne fosse sprovvisto è invitato a recarsi in sede per richiedere la tessera in tempo utile).

AMMISSIONE AI CORSI:

L'ammissione al corso sarà subordinata ad una valutazione tecnica preliminare, durante la prima uscita del corso in ambiente, saranno valutate le capacità fisiche, tecniche e attitudinali di ogni iscritto al fine di accertarne l'idoneità al corso stesso – *La decisione degli Istruttori sarà insindacabile.*

N.B. In caso di mancata ammissione al corso, la quota di iscrizione sarà restituita, previa trattenuta di una quota pari a € 50,00 per l'uscita effettuata.

Qualora ammessi, in caso di mancata partecipazione ad una o più uscite, la quota di iscrizione NON sarà restituita.

AVVERTENZE:

Rischi e pericoli: La Scuola adotta ogni precauzione dettata dall'esperienza dei suoi istruttori onde tutelare l'incolumità degli allievi che, con la loro adesione, sono consapevoli che nella pratica dello scialpinismo un rischio residuo è sempre presente e mai azzerabile.

La Scuola non sarà mai responsabile per eventuali incidenti in cui gli allievi potrebbero incorrere durante i trasferimenti alle e dalle località dove si svolgeranno le esercitazioni.

Uscite in programma: I luoghi dove si svolgeranno le lezioni sono indicativi e, a giudizio insindacabile del direttore del corso o di chi per esso, le uscite pratiche potranno essere effettuate in luoghi diversi da quanto indicato. Per motivi organizzativi ed assicurativi le date prefissate non possono essere spostate e pertanto il ritrovo alla partenza avviene con qualsiasi condizione atmosferica. La direzione si riserva comunque la facoltà di rinviare o annullare, per causa di forza maggiore le gite programmate.

Alle uscite pratiche possono partecipare solo gli allievi iscritti al corso.

Lezioni teoriche in aula: Alle lezioni teoriche possono partecipare tutti gli interessati, anche non iscritti al corso.

Frequenza ai Corsi: Si raccomanda la presenza a tutte le lezioni teoriche e alle uscite, uscite che verranno programmate in modo da permettere un graduale innalzamento della difficoltà. Si consiglia di arrivare al corso con un buon allenamento.

Idoneità fisica degli allievi: Qualora le condizioni di idoneità fisica dell'allievo dovessero venire meno durante lo svolgimento del Corso, sarà responsabilità dell'allievo stesso dichiararlo alla Direzione della Scuola; che lo escluderà temporaneamente dalle uscite e verrà riammesso solo dietro presentazione di certificato medico di rinnovata idoneità.

È in ogni caso facoltà della Direzione escludere un allievo dalle uscite, qualora non lo ritenesse temporaneamente idoneo e richiedere certificato medico di rinnovata idoneità per riammetterlo.

Regole di comportamento: Gli allievi si impegnano ad osservare scrupolosamente tutte le prescrizioni che verranno impartite dal Direttore del Corso e dagli Istruttori. La Direzione della Scuola, a suo insindacabile giudizio, ha la facoltà di escludere dal Corso, durante lo svolgimento dello stesso, quegli allievi che si dimostrassero non idonei od indisciplinati.

Assicurazione: L'allievo, con il pagamento della quota socio CAI/SAT, è automaticamente coperto da una doppia assicurazione, la polizza tradizionale che copre le spese di una eventuale uscita del Soccorso Alpino (valida durante tutto l'anno per qualunque attività in montagna) ed una polizza infortuni che lo copre durante le uscite organizzate dal CAI/SAT, tra cui il corso di scialpinismo. Nella quota associativa è inclusa la polizza con i massimali di base; la nostra scuola consiglia gli allievi di optare al momento del rinnovo annuale dell'associazione per l'opzione "polizza con i massimali estesi" che ha un costo aggiuntivo di pochi euro e raddoppia i massimali assicurati.

Le condizioni assicurative per i soci CAI/SAT sono disponibili nell'area "Assicurazioni" del sito www.cai.it; verranno comunque comunicate al momento dell'iscrizione con richiesta di presa visione.

Organico Istruttori della Scuola per i Corsi di Scialpinismo

> Leonardo MORANDI (INA) - <i>Direttore</i>	> Alessio CHISTE' (ISA)	> Andrea GALVAGNI (Sez.)
> Diego MARGONI (INSA)	> Melania REBONATO (ISA)	> Alessandro ROSA' (Asp.)
> Marco PIANTONI (ISA)	> Daniele TOSI (ISA)	> Matteo FAVA (Asp.)
> Matteo CALZA' (ISA)	> Rinaldo RICCADONNA (ISA)	> Marco PICCI (Asp.)
> Adriano CASTELLI (ISA)	> Giuliano RIGOTTI (ISA - IA)	> Nicolò SANTONI (Asp.)
> Nicola FAES (ISA)	> Lucio RIGOTTI (ISA)	> Alberto STRAIN (Asp.)
> Diego ROSSI (ISA)	> Lorenzo TOGNONI (ISA)	> Andrea STENICO (Asp.)

LEGENDA:

INA Istruttore Nazionale di Alpinismo

IA: istruttore Regionale di Alpinismo

Sez. Istruttore Sezionale

INSA: Istruttore Nazionale di Scialpinismo

ISA: Istruttore Regionale di Scialpinismo

Asp: Aspirante Istruttore