

I corsi SA1 e SBA1 sono corsi di livello base rivolti a tutti coloro che per la prima volta affrontano la montagna invernale per praticare l'attività scialpinistica.

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 scialpinistica su itinerari medio/facili.

Particolare attenzione sarà dedicata alle tematiche relative alla montagna invernale e alla prevenzione del pericolo valanghe come nivologia, cartografia e orientamento, lettura dei bollettini meteo e dei bollettini valanghe e autosoccorso con ARTVA.

**Per partecipare è necessaria una buona tecnica di discesa in pista ed un'adeguata preparazione fisica.**

## ESTRATTO DEL REGOLAMENTO

- Il Corso è aperto a tutti i soci del CAI che abbiano compiuto il 18° anno di età.
- L'accettazione definitiva avverrà ad insindacabile giudizio della Direzione dopo l'uscita in pista (obbligatoria, i non partecipanti saranno esclusi dal corso).
- Con l'iscrizione al Corso i partecipanti si impegnano ad accettare integralmente il regolamento delle Scuole.
- Per ogni altra disposizione si fa riferimento al regolamento della Scuola e della C.N.S.A.S.A.

## INFO ed ISCRIZIONI presso le sedi CAI

**San Donà di Piave:**  
**giovedì 7 e 14 dicembre dalle 21 alle 22**

**Treviso:**  
**mercoledì 6 e 13 dicembre dalle 21 alle 22**

**Posti limitati (max 15 sci + max 3 snow)**

Per informazioni è possibile contattare:

Il Direttore del Corso  
**Marco Perissinotto** [marcoperissinotto@hotmail.it](mailto:marcoperissinotto@hotmail.it)

Il Vicedirettore del Corso  
**Marco Giusto** [corsosa1castiglioni@gmail.com](mailto:corsosa1castiglioni@gmail.com)



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
Sezioni di  
San Donà di Piave e  
Treviso



## Corso Intersezionale Sci/Snowboard Alpinismo Base

## SA1/SBA1 2024

27° corso di scialpinismo base  
13° corso di snowboardalpinismo base



## LEZIONI TEORICHE

### 1. Martedì 09.01.2024 – San Donà

- Presentazione del corso
- Materiali
- Rischi e Responsabilità

### 2. Martedì 16.01.2024 - Treviso

- Nivologia [prima parte]

### 3. Martedì 23.01.2024 - San Donà

- Preparazione fisica
- Alimentazione

### 4. Martedì 30.01.2024 - Treviso

- Nivologia [seconda parte]

### 5. Martedì 06.02.2024 - San Donà

- Meteorologia
- Conduzione di un'uscita scialpinistica

### 6. Martedì 20.02.2024 - Treviso

- Autosoccorso

### 7. Martedì 05.03.2024 - San Donà

- Cartografia e orientamento

### 8. Martedì 12.03.2024 - Treviso

- Primo soccorso

### Giovedì 28.03.2024 - San Donà

- Consegna materiale

**Le lezioni teoriche si svolgeranno presso le sedi CAI di San Donà e Treviso con inizio alle ore 21.00**

## LEZIONI PRATICHE

### 1. Domenica 21.01.2024

#### **5 Torri – Nuvolau**

- Verifica dei materiali, primo approccio alla salita
- Verifica delle tecniche di discesa per ammissione corso

**++ PRESENZA OBBLIGATORIA ++**

### 2. Domenica 04.02.2024

#### **Col di Banca - Alpago**

- Tecniche di salita e discesa fuoripista
- Dimostrazione di una ricerca in valanga

### 3. Domenica 18.02.2024

#### **Monte Cola - Lagorai**

- Tecniche di salita, valutazione pendii sospetti e scelta itinerario sicuro
- Ricerca ARTVA

### 4. Domenica 25.02.2024

#### **Piccolo Settsass - Col di Lana**

- Valutazioni meteo
- Ricerca ARTVA multipla

### 5. Domenica 10.03.2024

#### **Corvo Alto – Mondeval**

- Schizzo di rotta, preparazione e suo utilizzo
- Marcia strumentale
- Profilo stratigrafico

### 6. Sabato 16.03.2024

#### **Giavo Grande - Dolomiti Settentrionali**

- Autosoccorso in valanga

### 7. Domenica 17.03.2024

#### **Fellhorn – Val Casies**

- Chiusura del corso

### Venerdì 29.03.2024

#### **Cena di fine corso**

## ISCRIZIONE AL CORSO

### Per iscriversi è necessario:

- Essere soci CAI, in regola con la quota associativa 2024 (è possibile diventare soci prima dell'iscrizione al corso);
- Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica (valido per tutta la durata del corso);

- Fotocopia completa della tessera CAI personale;

- Versare la quota di 100 euro come anticipo (saldo ad inizio corso).

\* Per informazioni sui costi rivolgersi al direttore del corso

### L'iscrizione dà diritto a:

- Copertura assicurativa CAI contro gli infortuni;
- Manuali tecnici e dispense (su supporto informatico);
- Utilizzo del materiale tecnico della scuola di alpinismo;
- Attestato di partecipazione al Corso (solo con un minimo dell'80 % delle presenze).

## MATERIALE ED EQUIPAGGIAMENTO

### Sono obbligatori:

- sci con attacchi da scialpinismo, scarponi da scialpinismo, pelli in tessilfoca, rampanti;
- tavola da snowboard o split board, scarponi da snowboard, ciaspe;

### per tutti:

- casco, kit ARTVA, pala e sonda (per chi ne è sprovvisto sarà fornito dalle rispettive scuole).

È consigliata un'attrezzatura ed un abbigliamento consono per il tipo di attività e per il periodo. Ulteriori informazioni, chiarimenti e consigli verranno dati durante la prima lezione.