

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 (2025). 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 di partecipazione è di 250 Euro.

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

Henri Avancini Direttore



3290612846

Jessica Baroni Segretaria



3201848504

EMAIL: corsosa1segreteria@gmail.com

info

Le attività didattiche sono condotte dall'organico dalla 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

Le Sezioni del CAI di Lucca, per i propri soci, intende favorire la frequentazione della montagna, da parte di tanti, dei/delle giovani in particolare, nel rispetto dei principi Fondamentali del CAI:

esplorazione, conoscenza, cultura e sicurezza.

Per perseguire tale scopo sono previste agevolazioni. 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 né estiva né 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 19 Dicembre 2024 ore 21,00 Lucca

Lezioni teoriche:

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1) Materiali ed equipaggiamenti | 9 Gennaio, sede di San Gennaro |
| 2) Artva: principi di funzionamento | 16 Gennaio, sede di San Gennaro |
| 3) Piccozza e ramponi e Tecnica di discesa | 18 Gennaio, in albergo |
| 4) Neve e valanghe | 23 Gennaio, Auditorium Pertini |
| 5) Preparazione e conduzione di una gita | 30 Gennaio, Auditorium Pertini |
| 6) Cartografia ed orientamento | 13 Febbraio, Auditorium Pertini |
| 7) Bollettino nivo meteo - Chiamata soccorso elementi di primo soccorso | 20 Febbraio, Auditorium Pertini |
| 8) Incontro preparazione gita finale e inizio Storia dello sci alpinismo - T.A.M. - statuto del C.A.I. | 27 Febbraio, Auditorium Pertini |

lezioni pratiche:

- | | |
|---|------------------------|
| 1) Uscita all'Abetone, impianti sciistici, verifica tecnica di discesa in pista e fuori pista | 18-19 Gennaio, Abetone |
| 2) Uscita all'Abetone, tecnica di progressione e orientamento. Ricerca con ARTVA | 26 Gennaio, Abetone |
| 3) Uscita con le pelli, tecnica di progressione e di discesa. Prova ARTVA | 16 Febbraio, Appennino |
| 4) Uscita con le pelli, tecnica di salita/orientamento | 23 Febbraio, Appennino |
| 5) Uscita finale di due giorni in rifugio | 1-2 Marzo, Alpi |



Club Alpino Italiano

Scuola di Alpinismo Sci Alpinismo e

Arrampicata libera di Lucca

Sezioni CAI Lucca



Corso SA1 Sci Alpinismo di base Gennaio/Marzo 2025

Presentazione Lucca 19 Dicembre ore 21.00
Auditorium Istituto Pertini, Via Cavour, 267