



CORSI 2020

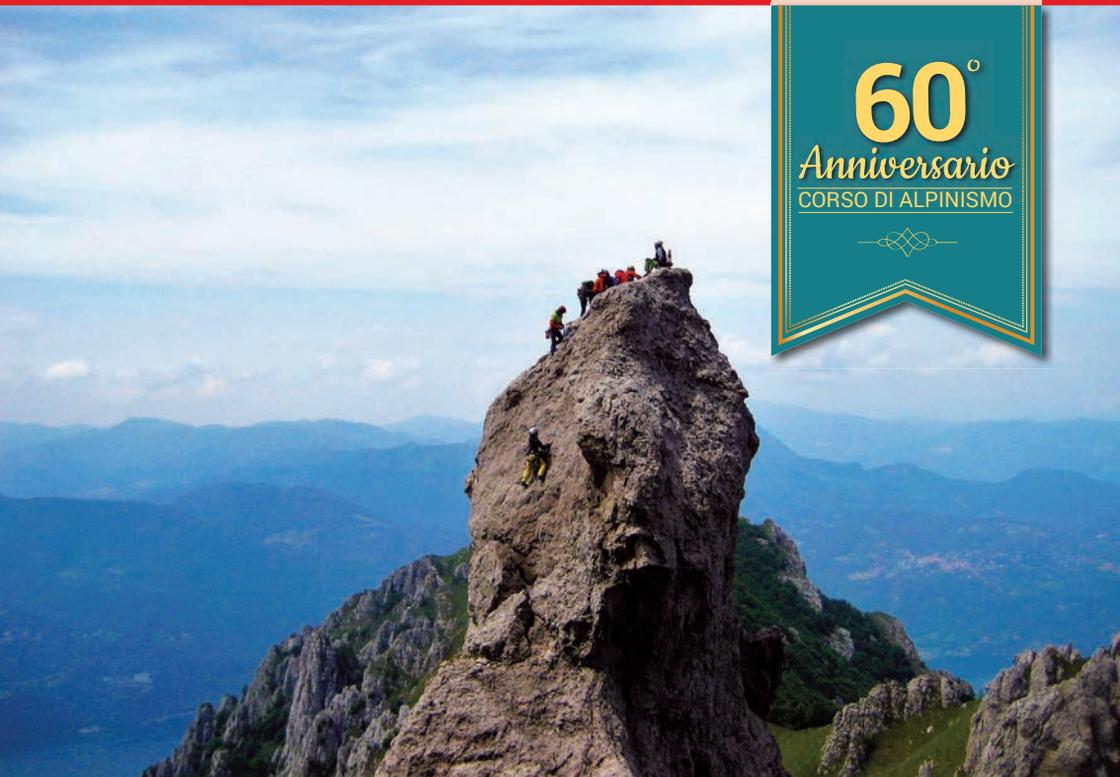
Scuola di ALPINISMO
SCIALPINISMO

della Provincia di Sondrio
L. BOMBARDIERI



60^o

Anniversario
CORSO DI ALPINISMO



SCI ALPINISMO



CORSO SCIALPINISMO BASE (SAT)

Il corso si rivolge a coloro che, disponendo di una sufficiente padronanza delle tecniche di discesa su pista, si accostano per la prima volta allo sci alpinismo. Finalità del corso è l'acquisizione delle basi tecniche per affrontare la montagna con gli sci con la dovuta preparazione e la giusta consapevolezza dei rischi, senza trascurare gli aspetti ecologici e morali. Oltre all'apprendimento delle tecniche di salita e discesa "fuori pista", il corso comporta lo studio di nozioni teoriche che troveranno verifica nelle esercitazioni, guidate da istruttori qualificati.

L'AMMISSIONE AL CORSO

Sarà effettuata tenuto conto anche di un'uscita in pista per verificare l'equipaggiamento e la tecnica di discesa.

EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE

Sci muniti di attacchi da sci alpinismo, bastoncini, scarponi, pelli in tessilfoca adesive, zaino, rampanti, unitamente ad abbigliamento idoneo alla montagna.

LEZIONI TEORICHE

Le lezioni teoriche si svolgeranno solitamente la sera dei venerdì precedenti le esercitazioni pratiche e tratteranno: • Materiale ed equipaggiamento • Utilizzo apparecchio ARVA • Neve e valanghe • Topografia e orientamento • Meteorologia • Preparazione della gita.

ESERCITAZIONI PRATICHE

Sei uscite la domenica con mete da stabilirsi in base alle condizioni niveo-meteo, una giornata di selezione in pista.

Costo: 150,00 €

• Nel costo del corso è compresa l'assicurazione personale infortuni e r.c., il testo tecnico, uso del materiale della sezione (ARVA, pala, sonda).





CORSO A MORBEGNO

Direttore: Cesare De Donati

Vice Direttore: Franco Scotti

Iscrizione: chiara.piatti.96@gmail.com

Allievi: min. 5 e max. 18

Lezioni teoriche: h 18:00

DICEMBRE '19	DESCRIZIONE
Venerdì 13	Open day
GENNAIO '20	
Venerdì 10	Presentazione corso/Materiali
Sabato 18	Selezione su pista
Sabato 25	ARTVA
Domenica 26	1° Uscita
FEBBRAIO '20	
Sabato 01	Neve/Valanghe
Domenica 02	2° Uscita
Sabato 08	Scelta itinerario
Domenica 09	3° Uscita
Sabato 15	Topografia
Domenica 16	4° Uscita
Sabato 22	Alimentazione
Domenica 23	5° Uscita
Sabato 29	Meteorologia
MARZO '20	
Sabato 14 e Domenica 15	6° Uscita

CORSO A SONDRIO

Direttore: Gianpietro Bondiolotti

Vice Direttore: Luca Montagnini

Segretaria corso: Silvia Della Marianna

Contatti: dellamarianna.silvia@gmail.com

GENNAIO '20	DESCRIZIONE
Venerdì 10	Lezione materiali e presentazione corso
Venerdì 17	Neve e Valanghe
Sabato 18	Prova discesa in pista
Venerdì 24	Autosoccorso e tecnica di discesa
Sabato 25	Lezione pratica ARTVA
Domenica 26	1° uscita - Salmurano, Val Gerola
Venerdì 31	Topografia e orientamento
FEBBRAIO '20	
Sabato 01	Traccia schizzo di rotta in classe
Domenica 02	2° uscita - Monte Lago, Valle del Bitto di Albaredo
Venerdì 07	Primo soccorso, BLS e preparazione atletica
Domenica 09	3° uscita - Cima di Lemma, Val Tartano
Venerdì 14	Meteorologia
Domenica 16	4° uscita - Monte Forcellino, Valfurva
Venerdì 21	Preparazione di una gita
Domenica 23	5° uscita - Monte delle Mine, Vallaccia
MARZO '20	
Domenica 01	6° uscita - Piz Minor, Val da Fain
Sabato 07	7° uscita - Cima dei Forni
Domenica 08	8° uscita - Cima della Manzina
Domenica 15	EVENTUALE RECUPERO
Domenica 22	EVENTUALE RECUPERO

CORSO IN VALDIDENTRO

Direttore: Lorenzo Valgoi - Cell. 349 7562693 - lorenzo.valgoi@gmail.com

Vice Direttore: Elio Franceschina - Cell. 335 7222882 - elio.franceschina@gmail.com

Iscrizione: entro il 04.01.2020 a Lorenzo Valgoi ed Elio Franceschina

Allievi: min. 6 e max. 12

GENNAIO '20	DESCRIZIONE
Sabato 04 h. 16.00	Presentazione corso. Materiale, equipaggiamento
Sabato 11 h. 14.00	Uscita in pista per verificare l'equipaggiamento e la tecnica di discesa
Sabato 18	ARTVA - Autosoccorso in valanga
Domenica 19	1° Uscita - Passi base tecnica salita - Prova ARTVA
Sabato 25	Neve e valanghe
Domenica 26	1° Uscita - Simulazione ricerca in valanga
FEBBRAIO '20	
Domenica 02	EVENTUALE RECUPERO
Sabato 08	Topografia ed orientamento - schizzo di rotta
Domenica 09	3° Uscita -
Domenica 16	EVENTUALE RECUPERO
Sabato 22	Tecnica di discesa - soccorso organizzato
Domenica 23	4° Uscita - Profilo stratigrafico e blocco di slittamento
Sabato 29	Pianificazione e conduzione di una gita
MARZO '20	
Domenica 01	5° Uscita
Domenica 08	EVENTUALE RECUPERO
Sabato 14	Alimentazione - Pronto soccorso
Domenica 15	EVENTUALE RECUPERO
Sabato 21 e Domenica 22	6° Uscita - 2 giorni in rifugio Meteorologia applicata allo scialpinismo



ALPINISMO



Il corso ha lo scopo di fornire all'allievo che desidera praticare l'alpinismo un sicuro indirizzo tecnico ed indovergli quella fiducia in sé stesso affinché possa affrontare preparato e cosciente le difficoltà ed i pericoli della montagna.

LEZIONI TEORICHE

Le lezioni teoriche si terranno presso la Sezione del C. A. I. Valtellinese a Sondrio con sede in Via Trieste, 27 - 23100 Sondrio - Tel. 0342.21.43.00 con inizio alle ore 20.45.

Verteranno sui seguenti argomenti:

- Materiali ed equipaggiamento
- Storia dell'alpinismo
- Educazione alpinistica
- Topografia ed orientamento
- Pronto soccorso
- Fisiologia ed alimentazione
- Nodi e tecniche alpinistiche
- Preparazione e condotta di una ascensione.

ESERCITAZIONI PRATICHE

Consistono in una serie di ascensioni-scuola in diverse zone delle Alpi, curando particolarmente gli aspetti riguardanti:

- Tecnica di roccia e procedimento in cordata
- Tecnica di ghiaccio e procedimento in cordata
- Tecnica di soccorso
- Tecnica di autosoccorso.

Costo: 180,00 € soci C.A.I. (230,00 € non soci).

SONDRIO

Direttore: Abramo Civera

Vice direttore: Alex Paganoni

Segretario: Adele Cabello e Silvia Della Marianna

Iscrizione: le adesioni al corso si ricevono di persona a partire da venerdì 3 aprile presso la sede.

CALENDARIO

Venerdì 17 aprile: lezione materiali

Venerdì 24 aprile: catena di assicurazione

Sabato 25 aprile: nodi e tecnica arrampicata e assicurazione Sassella

Domenica 26 aprile: 1° uscita - Sasso Remeno

Venerdì 8 maggio: lezione teorica

Domenica 10 maggio: 2° uscita - Placche dell'oasi

Venerdì 15 maggio: lezione teorica

Domenica 17 maggio: 3° uscita - Pizzo Boga/usci-
ta sul calcare

Venerdì 22 maggio: lezione teorica

Domenica 24 maggio: 4° uscita - Roccia (meta
da definire)

Venerdì 29 maggio: lezione teorica

Domenica 31 maggio: 5° uscita - Lezione pratica
su ghiacciaio

Venerdì 5 giugno: lezione teorica

Sabato 6 giugno e Domenica 7 giugno: 6° uscita -
Due giorni roccia

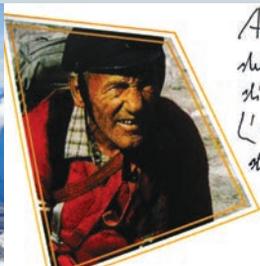
Venerdì 12 giugno: lezione teorica

Sabato 13 e Domenica 14 giugno: Recupero

Sabato 20 e Domenica 21 giugno: 7° uscita - Due
giorni ghiaccio

Sabato 27 e Domenica 28 giugno: Recupero

Il calendario del corso e le uscite pratiche potranno subire variazioni in base alle condizioni meteorologiche.



*A: Co ioren
dell'Alpinismo
di Sondrio
L'angurio più vero
di una lunga attività
A. Civera
Sondrio 1-2-2000*

ARRAMPICATA LIBERA

Il corso ha lo scopo di acquisire le tecniche di arrampicata sia in falesia (pareti naturali attrezzate per l'arrampicata sportiva) sia su pareti artificiali. Le sei uscite avranno luogo la domenica con l'aggiunta di un sabato (week end).

Direttore: Moreno Libera

CALENDARIO

Periodo: il corso si terrà nei mesi di settembre e ottobre 2020, per un totale di sei domeniche più un sabato. Le date potranno subire variazioni in caso di maltempo, per lo stesso motivo il corso potrebbe protrarsi nel mese di Novembre.

Sono previste anche quattro lezioni teoriche che si terranno presso la sede Cai di Morbegno il venerdì sera del medesimo periodo.

Iscrizioni: fino al 12/06/2020 (è gradita preiscrizione) - Il numero massimo è fissato in dodici iscritti.

Presentazione: venerdì 12/06/2020 alle ore 20,30 presso la sede Cai di Morbegno.

Costo: 150,00 €. Nel costo del corso sono compresi l'assicurazione personale e R.C, il testo tecnico e l'uso del materiale (corde).

Info:

Istruttori di Arrampicata libera:

Moreno Libera - 333/1744905 - moreno.libera@libero.it

Gianfranco Cason - 348/5118758 - gianfranco.cason@gmail.com



INFORMAZIONI ED ISCRIZIONE

C.A.I. SEZIONE VALTELLINESE SONDRIO

Via Trieste 27
23100 Sondrio
Aperto il martedì
e il venerdì
dalle ore 21.00 alle ore 22.00
Tel. 0342 214300
caivalt@tin.it
www.caivaltellinese.it

C.A.I. SOTTOSEZIONE TIRANO

Via Garibaldi 8
23037 Tirano
Aperto il venerdì
dalle ore 20.30 alle ore 22.30
Tel. 348 7428339

C.A.I. SEZIONE MORBEGNO

Palazzo Malacrida
Via San Marco
Aperto il venerdì
dalle ore 21.00 alle ore 23.00
Tel. 0342 613803
info@caimorbegno.org

C.A.I. SEZIONE CHIAVENNA

Palazzo Pretorio
Casella Postale 33
23022 Chiavenna
Aperto il giovedì
dalle ore 21.00 alle ore 22.00
Per informazione corsi:
cell. 348 5118758
www.caichiavenna.it

C.A.I. SOTTOSEZIONE PONTE IN VALTELLINA

Piazza Luini
23026 Ponte in Valtellina
Aperto il giovedì
dalle ore 21.00

C.A.I. SOTTOSEZIONE TEGLIO

Piazza Sant'Eufemia 7
23036 Teglio
Aperto il venerdì
dalle ore 21.00 alle ore 23.00
Tel. 0342 782000
Cell. 347 3578756

C.A.I. SOTTOSEZIONE BERBENNO

Piazza dei Caduti
(vicino al bar Traversi)
Berbenno
Aperto il giovedì
dalle ore 21.00 alle ore 22.30
www.caiberbenno.it
info@caiberbenno.it

C.A.I. SOTTOSEZIONE VALDIDENTRO

Via Nazionale 18
Isolaccia
Sede: aperta il venerdì
dalle ore 21.00 alle ore 23.00
Palestra: aperta giovedì
dalle ore 21.00 alle ore 23.00
e domenica
dalle ore 17.00 alle ore 19.00

Caro tesserato CAI, conosci già la nostra CRAZY CARD?
Ti dà accesso a promozioni riservate, eventi esclusi
e molto altro ancora!
Vieni a scoprire tutti i vantaggi nei nostri
Crazy Stores!

