



Quota di partecipazione

Comprensiva di 6 lezioni pratiche articolate in 3 weekend in rifugio/albergo con trattamento di $\frac{1}{2}$ pensione e 4 lezioni teoriche con gli Istruttori, assicurazione, dispense didattiche, dotazione ARTVA, è di € 310. Non sono compresi i trasporti per uscite con mezzi propri ed eventuali extra in rifugio.

Iscrizioni e orari segreteria

Si effettuano presso la sede del CAI Milano, col versamento della quota, fino ad esaurimento dei posti, nei seguenti orari: lunedì, martedì e giovedì ore 14.00-19.00, martedì sera ore 21.00-22.30, mercoledì e venerdì ore 10.00-19.00. Per iscriversi con carta di credito telefonare al n. 02 36515702.



Corso di Sci Escursionismo (SE2)

gennaio-marzo 2012



A chi è rivolto

Il corso è rivolto agli sciatori che hanno già frequentato con profitto almeno un corso di tecniche di discesa a "tallone libero" o con una discreta tecnica di discesa in pista e che aspirano al progressivo raggiungimento dell'autonomia nella scelta e nella preparazione delle gite sci-escursionistiche.

Didattica

Le lezioni teoriche si tengono alle ore 21,00 c/o la sede CAI Milano, in Via S. Pellico, 6.

Le lezioni pratiche si svolgono fuori pista, in ambiente di media montagna, saranno di lunghezza progressivamente crescente e saranno completate da esercitazioni pratiche nelle varie materie.

Verranno approfonditi gli argomenti già trattati nel corso di avviamento cui verranno aggiunte nozioni più specifiche, sia tecniche che culturali, sulla preparazione e conduzione di una gita, sulla formazione delle valanghe, sulla ricerca della sicurezza nella frequentazione della montagna invernale con l'ausilio di strumenti per l'orientamento e l'autosoccorso.

L'allievo acquisirà i fondamenti per la pratica autonoma dello sci escursionismo.

Attrezzatura ed equipaggiamento

Sci laminati, scarponi e attacchi da escursionismo o telemark, pelli di tessilfoca, ARTVA, pala, sonda, zaino, abbigliamento invernale ed equipaggiamento per l'escursionismo in montagna. La Scuola mette a disposizione gli ARTVA e qualche pala e sonda per gli allievi che ne fossero sprovvisti.

Calendario lezioni teoriche

- lunedì 30/1** Materiali ed equipaggiamento - Preparazione e conduzione di una gita
- lunedì 13/2** Studio del manto nevoso e valanghe
- lunedì 27/2** Topografia e Orientamento
- lunedì 19/3** Cartografia digitale e utilizzo GPS

Calendario lezioni pratiche

sabato 18/2 *Grevasalvas - Val Fedox (Grigioni - CH)*
"Prova pratica di salita e discesa in fuoripista e formazione delle squadre"

domenica 19/2 *Grevasalvas - Val Fedox (Grigioni - CH)*
"Tecniche di progressione in salita e discesa"

sabato 3/3 *Val Varaita - Val Maira (Alpi Cuneesi)*
"Osservazione dei fattori di rischio valanghe, scelta della traccia con valutazione dei fattori di rischio dei singoli pendii"

domenica 4/3 *Val Varaita - Val Maira (Alpi Cuneesi)*
"Tecniche di progressione in salita e discesa, esercitazione di topografia e orientamento"

sabato 24/3 *Passo Rolle - Val Venegia (Trentino)*
"Tecniche di progressione in salita e discesa, esercitazione utilizzo GPS"

domenica 25/3 *Passo Rolle - Val Venegia (Trentino)*
"Verifica progressione individuale, orientamento, valutazione rischio valanghe, ricerca ARTVA"

Le destinazioni possono subire variazioni in funzione delle condizioni del manto nevoso.

