

# CORSO BASE SA1

Il corso si rivolge a chi affronta per la prima volta lo sci/snowboard alpinismo e a chi vuole approfondire le proprie conoscenze in questo campo. Durante le lezioni teoriche e pratiche verranno fornite le nozioni basilari per frequentare in sicurezza l'ambiente montano invernale. L'accesso al corso è vincolato al superamento di una selezione per valutare il possesso dei requisiti fondamentali per praticare lo sci/snowboard alpinismo. Per superare la selezione sono necessarie discrete capacità sciistiche in pista e una preparazione fisica tale da consentire di superare un dislivello di salita in montagna di circa 600m in due ore. Durante lo svolgimento del corso le gite prevedranno dislivelli via via crescenti.

## LEZIONI TEORICHE

Giovedì 05 Dicembre  
Giovedì 09 Gennaio  
Giovedì 16 Gennaio  
Giovedì 30 Gennaio  
Giovedì 06 Febbraio  
Giovedì 20 Febbraio  
Giovedì 27 Febbraio

## LEZIONI PRATICHE

Domenica 12 Gennaio  
Domenica 19 Gennaio  
Domenica 02 Febbraio  
Domenica 09 Febbraio  
Domenica 23 Febbraio  
Sabato e Domenica 01-02 Marzo  
EVENTUALI RECUPERI 08-09-16 Marzo

## MATERIALE OCCORRENTE

Per gli scialpinisti: scarponi, attacchi e sci da scialpinismo, pelli di tessilfoca, bastoncini, rampanti, zaino.  
Per gli snowboarder: scarponi tavola soft con racchette da neve o splitboard, bastoncini telescopici, zaino.  
ARTVA, pala e sonda verranno forniti in dotazione dalla scuola agli allievi che ne sono privi.

## QUOTA DI ISCRIZIONE

200 euro

## MODALITA' D'ISCRIZIONE

Tramite la compilazione del form online disponibile sul sito del CAI Valmadrera

**Apertura iscrizioni 08 OTTOBRE 2024**

La quota d'iscrizione va versata al CAI Valmadrera tramite bonifico bancario all'IBAN che verrà comunicato in risposta all'iscrizione.

Le iscrizioni si chiudono al raggiungimento dei posti disponibili.

## DOCUMENTI NECESSARI PER L'ISCRIZIONE:

- Modulo d'iscrizione compilato e firmato.
- Certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.
- Tessera CAI con bollino 2025.
- Fototessera digitale.
- Ricevuta di pagamento della quota d'iscrizione.

## ANNOTAZIONI :

Le lezioni teoriche si terranno in presenza presso il Centro Culturale Fatebenefratelli a Valmadrera alle ore 21.00.

Le mete delle uscite pratiche verranno stabilite di volta in volta in base alle condizioni nivo-meteo.

La quota comprende l'iscrizione al corso, l'assicurazione e l'uso del materiale didattico. Sono escluse le spese di viaggio e di rifugio.

In caso di maltempo le uscite pratiche potranno essere recuperate nelle giornate del 08-09-16 Marzo.