

### III° CORSO DI SCI FONDOESCENSIONISMO SFSE1

#### INFORMAZIONI GENERALI

Si tratta di un corso base, rivolto a chi si vuole avvicinare all'attività di sciescursionismo. 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 di sci escursionismo. I percorsi si svolgono lungo itinerari di bassa difficoltà, privi di dislivello significativo e aventi lunghezza contenuta, fuori pista lungo strade forestali e mulattiere, percorrendo boschi e pascoli. Particolare attenzione sarà dedicata alla conoscenza delle tematiche relative ai pericoli oggettivi della montagna invernale.

La parte pratica del corso si svolgerà nei mesi di gennaio e febbraio 2016 in Appennino Centrale secondo le condizioni di innevamento e meteo. Le lezioni teoriche partiranno il 21 dicembre 2015.

#### ATTREZZATURA

L'attrezzatura da usare, è quella da sciescursionismo. Chi ne fosse sprovvisto dovrà provvedere all'acquisto o al noleggio prima della partenza della parte pratica del corso anche chiedendo agli organizzatori eventuali informazioni. E' richiesto un abbigliamento adeguato alla frequentazione della montagna con ambiente innevato.

#### DIDATTICA

Il corso si svilupperà con sei lezioni teoriche e sei pratiche. Due lezioni teoriche si svolgeranno prima della partenza delle lezioni pratiche. Seguirà comunicazione del luogo di svolgimento delle lezioni.

Le lezioni teoriche affronteranno i seguenti argomenti

21/12 Presentazione del corso. Materiali ed equipaggiamento.

07/01 Neve e Valanghe (probabilità di sopravvivenza).

14/01 Meteorologia.

21/01 Cartografia e orientamento. Preparazione della gita.

28/01 Autosoccorso con ARTVA. Impiego della sonda e della pala.

14/02 Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso.

Le lezioni pratiche affronteranno i seguenti argomenti:

10/01 Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa, fuori pista. Controllo individuale dell'equipaggiamento.

17/01 Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa, fuori pista. Controllo individuale equipaggiamento.

24/01 Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa, fuori pista. Controllo individuale equipaggiamento. Cenni di orientamento.

31/01 Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa, fuori pista. Condotta della gita.

07/02 Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa, fuori pista. Dimostrazione autosoccorso ARTVA.

14/02 Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa, fuori pista. Conduzione della gita.

## ISCRIZIONI

La partecipazione al corso è riservata ai soci CAI maggiorenni in regola con l'iscrizione. Per iscriversi è necessario compilare il modulo di preiscrizione disponibile sul sito della Scuola ([www.scuolavagniluca.it](http://www.scuolavagniluca.it)) entro il 18 dicembre 2015. La quota di partecipazione al corso è fissata in 80 euro, non comprende i viaggi, gli spostamenti in loco ed i soggiorni e dovrà essere versata, rispettando le scadenze che verranno comunicate, mediante bonifico a CAI sezione Città di Castello, IBAN IT32H0631567684510700794573, specificando nella causale "corso SFSE 1". Gli iscritti dovranno presentare un certificato medico di sana costituzione fisica ed idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

## ALTRE INFORMAZIONI

Il numero massimo di partecipanti è fissato in 28 iscritti. Il corso si terrà con un minimo di 8 iscritti. La Scuola ed il Direttore non si assumono alcuna responsabilità per incidenti che si verificassero durante lo svolgimento del corso per inosservanza, da parte degli allievi, delle disposizioni degli istruttori. Il Direttore del corso, sentiti gli istruttori, si riserva di escludere dal corso gli allievi che dovessero tenere comportamenti potenzialmente rischiosi per se e per gli altri.

Il corso sarà diretto da Stefano Baldassarri (ISFE).