



Società  
Alpina  
Friulana

CAI sezione  
di UDINE

# SA1 44° CORSO BASE DI SCIALPINISMO

*Direttore*

**Luigi Franzoni**

Istruttore di Scialpinismo

*Vicedirettore*

**Marco Fontanini**

Istruttore di Scialpinismo

**Stefano Della Ricca**

Istruttore di Scialpinismo

Il corso base di sci alpinismo si propone di fornire agli allievi le nozioni e le tecniche necessarie per praticare in autonomia lo sci alpinismo di media difficoltà.

Il programma del corso prevede esercitazioni pratiche su itinerari classici di crescente difficoltà (che saranno scelti in funzione delle condizioni nivo-meteo) e lezioni teoriche in sede.

Particolare attenzione sarà riservata alle tematiche della montagna invernale, della prevenzione del rischio valanghe e dell'auto soccorso con ARTVA, nonché delle tecniche dello sci alpinismo.

Per la partecipazione al corso è richiesta una discreta forma fisica e completa padronanza degli sci in pista.



## ISCRIVITI ON-LINE SUBITO

### LEZIONI TEORICHE (sede SAF, ore 21:00)

**18 Gennaio** - Presentazione del corso.  
Equipaggiamento e materiali

**25 Gennaio** - ARTVA e autosoccorso

**1 Febbraio** - Topografia e orientamento.

**8 Febbraio** - Neve e valanghe

**22 Febbraio** - Elementi di meteorologia.  
Bollettino valanghe.

**29 Febbraio** - Fisiologia, alimentazione e primo soccorso.

**7 Marzo** - Scelta, preparazione e condotta di una gita sci alpinistica.





# LEZIONI PRATICHE

**28 Gennaio** - Verifica capacità sciistiche. Uso dei materiali. Ricerca ARTVA.

**4 Febbraio** - Traccia di salita e discesa. Ricerca ARTVA.

**11 Febbraio** - Elementi di topografia e orientamento. Comportamento in caso di valanga. Ricerca ARTVA.

**24 e 25 Febbraio** - Autosoccorso con ARTVA. Tecniche di scavo nella neve. Progressione in sicurezza.

**3 Marzo** - Valutazione del manto nevoso. Blocco di slittamento. Trasporto dell'infortunato. Ricerca ARTVA.

**9 e 10 Marzo** - Preparazione e condotta di una gita scialpinistica. Costruzione di un bivacco di emergenza. Dimostrazione di autosoccorso con più travolti da valanga.

\*Le date delle lezioni pratiche potrebbero subire delle variazioni

## ATTREZZATURA NECESSARIA

Per la partecipazione al corso è necessario essere in possesso di sci con attacchi da scialpinismo e rampant, pelli di tessilfoca, scarponi da scialpinismo, bastoncini da sci, zaino con cinghie per il trasporto degli sci. Il materiale dovrà essere in condizioni di perfetta efficienza. Tutte le indicazioni relative ai materiali necessari verranno date durante la prima lezione teorica; si consiglia pertanto di attendere fino a tale appuntamento prima di effettuare eventuali acquisti.

Parte dell'attrezzatura (ARTVA, pala, sonda) potrà essere noleggiata presso la Scuola.

## ISCRIZIONI

Iscrizioni **on-line** ([www.alpinafriulana.it](http://www.alpinafriulana.it)) aperte dal 1 Dicembre 2023 fino al 12 Gennaio 2024 o fino ad esaurimento dei posti. Numero minimo di allievi: 8.

Quota di iscrizione: € 230 (anticipo € 100) comprende le lezioni teorico-pratiche e il manuale "Sci Alpinismo" edito da CAI.

Quota del noleggio presso la Scuola di ARTVA, pala e sonda: € 20

Fare riferimento al [Regolamento Corsi on-line](#).

INFORMAZIONI: [scialpinismo.scg.caiudine@gmail.com](mailto:scialpinismo.scg.caiudine@gmail.com)

**Luigi Franzoni**  
328 4788492

**Stefano Della Ricca**  
340 3043501

**SAF sede di Udine**  
0432 504290  
[info@alpinafriulana.it](mailto:info@alpinafriulana.it)  
Via Brigata Re 29, Udine

# SA1 44° CORSO BASE DI SCIALPINISMO

