



Scuola di Alpinismo Sci Alpinismo e Arrampicata Libera “Monti Ernici”

Sezioni CAI Alatri e Frosinone

Corso di SCI ALPINISMO base SA1 2025

La Scuola di Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata Libera “Monti Ernici” delle Sezioni del CAI di Alatri e Frosinone, organizza il **2° corso di scialpinismo base SA1** che si svolgerà tra febbraio ed aprile 2025.

Scopo del corso è fornire agli allievi le conoscenze fondamentali necessarie per affrontare con la giusta prudenza l'ambiente della montagna invernale nei percorsi di sci alpinismo.

Oltre ad essere insegnate le corrette tecniche di salita e discesa con gli sci, verranno esaminati i pericoli della montagna e la gestione dei rischi che ne deriva, affrontando le procedure finalizzate all'adozione delle scelte migliori per la sua riduzione del rischio ad un livello accettabile, pur sapendo che un rischio residuo non è possibile eliminare, inoltre saranno affrontate le tecniche e le procedure di autosoccorso in valanga.

L'iscrizione al CAI attiva automaticamente le coperture assicurative relative agli Infortuni del socio nell'attività sociale (morte, invalidità permanente e rimborso spese di cura). E' valida esclusivamente in attività organizzate dal CAI. Ogni maggior informazione sulla polizza si può trovare sul sito www.cai.it al link Assicurazioni.

Per accedere al corso è prevista una **prova di verifica delle capacità tecniche di discesa con gli sci e di una buona forma fisica**, indispensabili per l'ammissione, che si terrà in occasione della prima uscita, **Sabato 1 Febbraio (verifica della tecnica di discesa e dell'allenamento)**.

Il corso si articolerà in ulteriori 7 uscite pratiche previste nelle seguenti date:

- **Sabato 8 e Domenica 9 febbraio**
- **Sabato 15 Febbraio**
- **Sabato 22 Febbraio:**
- **Sabato 8 marzo:**
- **Sabato 29 Marzo e Domenica 30 marzo:**

In caso di impossibilità a svolgere le uscite nelle giornate previste, a causa di sfavorevoli condizioni meteo e/o di innevamento o impedimenti della Scuola (a insindacabile giudizio del Direttore del Corso): Le domeniche successive al sabato in cui è prevista l'uscita sono potenziali date utili per recupero di un'uscita non effettuata, così come ulteriori date nel mese di marzo o aprile potranno essere impegnate per recupero.

Le **lezioni teoriche** si svolgeranno in presenza presso le sedi delle sezioni del Cai di Alatri e Frosinone dalle 19 alle 21: Il calendario delle lezioni teoriche sarà il seguente:

- Giovedì 23 Gennaio **Presentazione del corso e iscrizioni (sez Frosinone)**
- Venerdì 30 Gennaio **Materiali e attrezzatura tecnica; (Sez. Alatri)**
- Venerdì 7 Febbraio **I Pericoli della montagna e il rischio (Sez Alatri)**
- Venerdì 14 Febbraio **Neve e valanghe I - Nivologia (Sez. Frosinone)**
- Giovedì 20 Febbraio **Neve e valanghe II – Nivologia (sez. Frosinone)**
- Martedì 25 Febbraio: **Cartografia e orientamento (Sez. Alatri)**
- Venerdì 28 Febbraio: **Meteorologia, Allenamento e alimentazione (sez. Frosinone)**
- Venerdì 21 Marzo: **Bollettino Valanghe e organizzazione di una gita (Sez. Frosinone)**
- Sabato 29 Marzo: **Conduzione di una gita (In albergo o rifugio)**

- Aprile **Chiusura corso, consegna attestati e cena finale. (Sez. Alatri)**

Le lezioni teoriche evidenziate in rosso sono obbligatorie, le date potranno essere variate in caso di impedimento del docente e del sostituto

Le lezioni potranno essere seguite, previa richiesta, attraverso sistemi telematici

Iscrizione

Le iscrizioni al corso si prenderanno presso la **sede della sezione di Frosinone, giovedì 23 gennaio 2025 dalle ore 18.00 alle 20.00**. Le domande saranno accolte in ordine di presentazione. Alla domanda va allegata copia della tessera del CAI con il bollino del 2025, copia di un documento d'identità valido, un certificato medico in originale per l'attività sportiva non agonistica valido per tutta la durata del corso e una fotografia formato tessera. Per i minorenni è necessaria la presenza di entrambi i genitori o di chi esercita la potestà genitoriale e le fotocopie dei loro documenti d'identità.

Può essere inviata una **preiscrizione alla e-mail acavaoli61@gmail.com, allegando, in formato pdf, il modulo d'iscrizione compilato.**

La preiscrizione serve a stabilire una graduatoria in ordine di data di presentazione per determinare il numero massimo di allievi ammessi al corso. Viene tenuta in considerazione solo se completa di tutti gli elementi richiesti. **La preiscrizione va confermata il giorno delle iscrizioni con la consegna dei documenti originali. Il numero degli allievi sarà limitato a 12 partecipanti. Il corso partirà con un minimo di 8 partecipanti.**

La quota di partecipazione al corso è fissata in **240 euro, ridotta a 200 euro per gli under 25 e per componente familiare** da corrispondere entro **giovedì 23 Gennaio 2025**.

Nel saldo della quota è incluso il **manuale del CAI Scialpinismo**. La quota non comprende le spese di viaggio, vitto e alloggio.

Le quote dovranno essere versate tramite bonifico bancario alla sezione del CAI di Alatri specificando nella causale " quota iscrizione corso SA1 2025"

L'Iban sarà fornito su richiesta dell'interessato.

Durante lo svolgimento del corso gli allievi dovranno comportarsi diligentemente ed eseguire le direttive date loro dagli Istruttori. Si ricorda che la frequentazione della montagna è di per sé una magnifica attività, ma può essere pericolosa se si affronta con negligenza, imperizia e imprudenza. La mancanza di disciplina e un comportamento inadeguato in situazioni di potenziale pericolo saranno causa di esclusione dal corso.

In caso di abbandono volontario, di espulsione per gravi motivi, o di non partecipazione alle uscite effettuate, non è previsto il rimborso della quota versata, salvo gravi motivi valutati dal Direttore della Scuola

Prova di verifica La prova di verifica consiste nell'accertare le condizioni di allenamento ed il livello di tecnica sciistica dei candidati. Gli aspiranti allievi dovranno dimostrare di possedere una buona forma fisica affrontando una prova di salita a piedi che sarà comunicata con sufficiente anticipo.

Nella prova su pista e fuori pista gli aspiranti allievi dovranno dimostrare buona coordinazione nell'affrontare le curve a sci paralleli e nel mantenere un controllo costante degli attrezzi. Si consiglia di sostenere la prova di verifica con attrezzatura da scialpinismo anche se è ammessa l'attrezzatura da pista. Al termine delle verifiche verrà comunicato un insindacabile giudizio di idoneità o di non idoneità alla frequentazione del corso.

Attrezzatura tecnica personale

Gli allievi ammessi al corso dovranno essere dotati della seguente attrezzatura individuale:

Scialpinismo

- Sci con attacchi da scialpinismo
- Scarponi da scialpinismo
- Pelli di foca
- Rampanti per attacchi da scialpinismo
- Splitboard con pelli di foca
- Ramponi da ghiaccio (no ramponcini)
- Bastoncini da sci (anche non telescopici)
- Piccozza
- ARTVA, pala e sonda
- Casco
- Mascherina da sci
- Occhiali da sole

L'abbigliamento tecnico personale dovrà essere adeguato per l'inverno e l'alta montagna.

La Scuola, a fronte di un contributo per la manutenzione, può mettere a disposizione, solo per la durata del corso dei ramponi, a fronte di un contributo per la manutenzione di € 25,00 e una cauzione di € 80,00 e delle piccozze, con un contributo di 25 euro e una cauzione di 60 euro. Kit artva pala e sonda 50 euro per contributo manutenzione e 250 euro di cauzione.

Le attrezzature vanno richieste al momento dell'iscrizione e saranno assegnate agli allievi che ne facciano specifica richiesta sulla domanda di iscrizione. In caso di un numero maggiore di richieste rispetto alle attrezzature disponibili queste saranno assegnate, fino all'esaurimento, in base all'ordine di presentazione delle domande di iscrizione.

Il versamento della cauzione dovrà essere eseguito con bonifico bancario. La cauzione versata sarà restituita, sempre tramite bonifico, successivamente alla riconsegna dell'attrezzatura.

Attrezzatura tecnica collettiva fornita dalla scuola

La Scuola di Scialpinismo mette a disposizione degli allievi l'attrezzatura tecnica collettiva per l'espletamento delle uscite pratiche, quali kit barelle per il trasporto di infortunati, corde, cordini etc. Sarà inoltre fornito di volta in volta il materiale cartografico e topografico delle aree in cui si svolgeranno le uscite pratiche.

Per ogni informazione scrivere alla mail acavaioli61@gmail.com

Direttore del Corso: INSA **Antonio CAVAIOLI**

Domanda d'iscrizione al corso di SCI ALPINISMO BASE SA1 2025

Il sottoscritto/a.....

nato/a a.....provincia diin data...../...../.....

residente in Via.....numero.....Città.....Cap.....

Tel/cell... e -mail.....

socio del Club Alpino Italiano Sezione ditessera n.

CHIEDE

di essere ammesso al **Corso di Scialpinismo base SA1** organizzato nell'anno 2025 dalla Scuola "Monti Ernici". A tal fine si impegna a versare, quando richiesto e come indicato, la somma di €..... quale quota di iscrizione. Tale quota include la copertura assicurativa, l'uso del materiale collettivo, il manuale didattico; permette la frequenza del corso che si articolerà in uscite pratiche e lezioni teoriche.

Il sottoscritto è consapevole che la frequentazione della montagna, della falesia e delle strutture indoor di arrampicata sono attività che presentano dei rischi e che le scuole del C.A.I. adottano tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambienti si operi con un ragionevole sicurezza. Con l'adesione al corso il sottoscritto è consapevole che nello svolgimento dell'attività alpinistica/scialpinistica/snowboardalpinistica/arrampicatoria un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile. Il sottoscritto è consapevole che con l'iscrizione al CAI si attivano automaticamente le coperture assicurative relative agli infortuni del socio nell'attività sociale per

infortuni (morte, invalidità permanente e rimborso spese di cura) e che ogni informazione sulle coperture assicurative sono presenti nel sito www.cai.it al link "assicurazioni". Allego alla domanda:

- Certificato medico in originale per pratica sportiva non agonistica;
- Fotografia formato tessera:
- Fotocopia di un documento.
- Fotocopia tessera del CAI con bollino **2025**.

Firma

Lì,

.....

Il sottoscritto autorizza, ai sensi del Testo Unico della Privacy, la Scuola "Monti Ernici" a far circolare tra gli allievi del corso e tra gli istruttori della Scuola i seguenti dati:

E- mail:

Tel. Cell Tel. Ab..... tel .Uff..... e

la documentazione fotografica realizzata durante il corso dove compare la mia persona, anche sui canali social della Scuola Monti Ernici

Firma

RICHIESTA UTILIZZO ATTREZZATURA DELLA SCUOLA

Il sottoscritto/a.....

nato/a a.....provincia diin data /..... /.....

residente in Via.....numero.....Città.....Cap.....

Tel/cell... e -mail.....

socio del Club Alpino Italiano Sezione ditessera n.,

per la partecipazione al **Corso di Scialpinismo base SA1**

CHIEDE

di poter utilizzare, a fronte del previsto contributo per la manutenzione, la seguente attrezzatura della Scuola:

- Ramponi (contributo manutenzione di € 25, + cauzione € 80);

-
- ARTVA, pala e sonda (contributo manutenzione di € 50, + cauzione € 250);
 - Piccozza (contributo di euro 25, + cauzione di euro 60)

Si impegna a versare tramite bonifici bancari distinti, la quota relativa al contributo di manutenzione e quella relativa alla cauzione. La cauzione sarà restituita al momento della riconsegna dell'attrezzatura.

Verso la somma di €..... per contributo manutenzione dell'attrezzatura

Versa la somma di € come cauzione per l'utilizzo del materiale elencato.

La riconsegna dell'attrezzatura dovrà avvenire entro giovedì 23 gennaio.

Se l'attrezzatura non venisse riconsegnata entro il termine stabilito, o riconsegnata danneggiata, il sottoscritto prende atto che la Scuola provvederà ad introitare la cauzione versata a fronte del reintegro dell'attrezzatura.

Data

Firma

.....