

PRESENTAZIONE CORSI 2020

con proiezione di filmati
Venerdì 17 GENNAIO 2020 - ore 21.00
Sede CAI di Omegna - Via Comoli, 63



• **LE ISCRIZIONI** sono aperte a tutti i soci CAI in regola con il tesseramento per l'anno 2020 e si ricevono presso le Sezioni CAI, appartenenti alla scuola, aperte tutti i venerdì sera dalle ore 21.00 alle ore 22.30 (per i minorenni, all'atto dell'iscrizione, è necessaria la presenza di un genitore o di chi ne fa le veci).

• Per la partecipazione ai corsi è richiesto un **CERTIFICATO MEDICO** in corso di validità che attesti lo stato di buona salute dell'allievo e una foto in formato digitale.

• **LE QUOTE DI ISCRIZIONE NON** sono comprensive dei pernottamenti in rifugio e/o dei costi di eventuali impianti di risalita.

• In caso di richieste oltre il numero massimo di allievi previsti, la Scuola si riserva di dare **LA PRIORITÀ** a chi non risulta aver frequentato lo stesso tipo di corso negli ultimi quattro anni.

• Per le uscite pratiche in programma ai partecipanti è richiesto **UN DISCRETO ALLENAMENTO**; la partecipazione alle uscite sarà comunque subordinata ad una valutazione da parte del corpo istruttori delle capacità sciistiche, tecniche e fisiche di base per ogni allievo.

• **IL PROGRAMMA** delle uscite pratiche, per problemi di innevamento o maltempo, potrà subire delle variazioni; è opportuno quindi che i partecipanti si presentino alle lezioni teoriche precedenti le uscite, per le relative indicazioni.

• A tutti gli iscritti verrà fornito **IL MANUALE CAI** del corso a cui partecipano.

• **LE LEZIONI TEORICHE** sono aperte a tutti, anche se non iscritti ai corsi.



SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO E SCI ALPINISMO
"MORIGGIA - COMBI E LANZA"
Via Pedolazzi, n. 37 - 28883 Gravelona Toce (VB)
moriggiacombilanza@gmail.com

Direttore della Scuola **ROBERTO DAVERI (INSA)**

SPECIALISTI DELLA NEVE



SPORTWAY

- ★ AMPIA SCELTA DI MARCHI
- ★ LABORATORIO SCI/SNOWBOARD
- ★ NOLEGGIO SCI, TAVOLE, RACCHETTE DA NEVE, ARTVA
- ★ TECNICI SPECIALIZZATI
- ★ VENDITA ONLINE

GRAVELLONA TOCE - C/O PARCO COMMERCIALE DEI LAGHI
NOVARA PERNATE - VIA NOVARA 119

www.sportway.it @ sportwaymegastore f sportwaymegastore

SCI ALPINISMO BASE (SA1)

ALPINISMO SU ROCCIA (AR1)



CORSI 2020

in collaborazione con **SPORTWAY**
MEGASTORE



SCI ALPINISMO BASE (SA1)

Il corso è destinato a quanti intendono **apprendere le tecniche di base per la pratica dello sci alpinismo**. È richiesta una buona capacità sciistica in pista e un discreto allenamento fisico che saranno oggetto di valutazione alla prima uscita. Attrezzatura indispensabile: scarponi e sci con attacco da sci alpinismo, pelli tessilfoca adesive. Questa attrezzatura può anche essere noleggiata allo **Sportway** di Gravellona Toce.

ARTVA, pala e sonda potranno essere forniti gratuitamente dalla Scuola.

USCITE PRATICHE

Domeniche **9 - 16 - 23 Febbraio**

Domeniche **8 - 15 Marzo**

Sabato **21** e domenica **22 Marzo**
(pernottamento in rifugio)

LEZIONI TEORICHE - ore 21.00

- Venerdì **31 Gennaio** (sede CAI Omegna)
Materiali ed equipaggiamento
- Giovedì **6 Febbraio** (sede CAI Intra)
ARTVA e autosoccorso
- Venerdì **14 Febbraio** (sede CAI Pallanza)
Cartografia, orientamento, cenni GPS
- Venerdì **21 Febbraio** (sede CAI Stresa)
Neve e valanghe, lettura di un bollettino
- Giovedì **27 Febbraio** (sede CAI Baveno)
Meteorologia in montagna
- Giovedì **5 Marzo** (sede CAI Gravelona T.)
Preparazione fisica ed elementi di primo soccorso
- Venerdì **13 Marzo** (sede CAI Pallanza)
Preparazione e conduzione di una salita
- Giovedì **19 Marzo** (sede CAI Omegna)
La recente evoluzione dello sci alpinismo

Età minima: **16 anni compiuti**

Quota iscrizione **€ 170,00** (€ 130,00 per i minori di 24 anni).

Numero massimo iscritti: **25**

Chiusura iscrizioni Venerdì 31 Gennaio

o al raggiungimento del numero massimo di iscritti.

Direttore del Corso SA1 Marco Bergamaschi (ISA)
e-mail: bergam1909@live.it - cell. 333 9052318

Vice Direttore del Corso SA1 Gabriele Tartari (ISA)
e-mail: gabriele.tartari@outlook.it - cell. 340 1716455

ALPINISMO SU ROCCIA (AR1)

Il corso, specialistico, è destinato a quanti intendono avvicinarsi all'arrampicata su roccia in ambiente alpino, ed è rivolto a persone già in possesso di una minima esperienza alpinistica.

Ai partecipanti è richiesto il possesso dell'attrezzatura necessaria che verrà specificata durante la prima lezione di "Materiali ed equipaggiamento".

USCITE PRATICHE

Sabato **16 Maggio** (solo pomeriggio in falesia)

Domeniche **24 - 31 Maggio**

Domeniche **14 - 21 Giugno**

Sabato **27** e Domenica **28 Giugno** (pernottamento in rifugio)

LEZIONI TEORICHE - ore 21.00

- Venerdì **8 maggio** (sede CAI Intra)
Materiali ed equipaggiamento
- Venerdì **15 Maggio** (sede CAI Omegna)
Nodi e manovre
- Venerdì **22 Maggio** (sede CAI Pallanza)
Catena di sicurezza
- Giovedì **28 Maggio** (sede CAI Gravelona T.)
Prove di caduta
- Giovedì **4 Giugno** (sede CAI Baveno)
Geomorfologia e influenza sulla arrampicata
- Venerdì **12 Giugno** (sede CAI Stresa)
Meteorologia e previsioni meteo
- Venerdì **19 Giugno** (sede CAI Intra)
Preparazione di una salita e lettura di una guida
- Venerdì **26 Giugno** (sede CAI Omegna)
Frequentazione della montagna e problematiche ambientali

Età minima: **16 anni compiuti**

Quota d'iscrizione **€ 180,00** (€ 140,00 per i minori di 24 anni)

Numero massimo iscritti: **12**

Chiusura iscrizioni Venerdì 8 Maggio

o al raggiungimento del numero massimo di iscritti.

Direttore del Corso AR1 Roberto Dal Cucco (ISA-IA)
e-mail: roberto.dalcucco@gmail.com - cell. 349 5263719

Vice Direttore del corso AR1 Pierantonio Ferrari (INA-INSA-IAL)
e-mail: ferrarivb@libero.it - cell. 335 6078263