

Per informazioni sui corsi

[www.scuolasfeadda.it](http://www.scuolasfeadda.it)

oppure chiamaci

Corso SE2: Alessandro Barbieri 346 8870011

Corso M-PAN: Alessandro Barbieri 346 8870011

Corso SFE1: Raffaele Martucciello 347 4400340

**La scheda d'iscrizione ai corsi (con il regolamento) è disponibile presso le sedi CAI della scuola o scaricabile dal sito web**

**I corsi vengono effettuati in ambiente alpino e di conseguenza possono presentare un margine di rischio non del tutto eliminabile del quale i partecipanti devono essere consapevoli.**

**E' POSSIBILE REPERIRE L'ATTREZZATURA AD ESAURIMENTO DISPONIBILITÀ**



### CHIUSURA STAGIONE 2019-2020

Venerdì 10 aprile 2020 - ore 21

CAI Trezzo - Villa Gina - Trezzo sull'Adda (MI)

## 38° Corso SFE1

### Sci Fondo Escursionismo Base

*Direttore: Raffaele Martucciello, ISFE*

Il Corso di Sci Fondo Escursionismo base SFE1 è rivolto a tutti coloro (anche principianti) che affrontano la montagna invernale per praticare l'attività di sci fondo escursionismo. Il corso è articolato in lezioni teoriche, pratiche ed uscite in ambiente, per poter svolgere in sicurezza lo sci di fondo escursionismo. I percorsi si svolgono lungo itinerari di bassa difficoltà (privi di dislivello significativo e aventi lunghezza contenuta) su pista battuta per apprendere le tecniche di base e, quando possibile, su fuori pista lungo strade forestali e mulattiere. L'attrezzatura da usare è quella dello sci da fondo.

#### Presentazione del Corso

**Martedì 29 ottobre 2019**

sede CAI Trezzo sull'Adda - ore 21,00

#### Lezioni teoriche

Sede CAI Trezzo sull'Adda - ore 21,00, se non specificato diversamente

- 29/10/2019 **Accettazione del rischio e responsabilità**  
Materiali ed equipaggiamento
- 05/11/2019 **Allenamento e alimentazione**
- 12/11/2019 **Elementi di cartografia. Orientamento in montagna**
- 19/11/2019 **Concetti base su neve e valanghe**
- 24/11/2019 **Bollettino nivometeo. Funzionamento dell'ARTVA**  
Dinamiche della tecnica SFE (teoria e pratica)  
Palestra Piscine Trezzo sull'Adda - ore 9,30
- 26/11/2019 **La sciolinatura per lo SFE**

#### Lezioni pratiche (le uscite su neve si effettuano con pullman)

- 16/11/2019 **Esercitazione di cartografia e orientamento**  
Loc. Valbrembo (BG) - ore 14,00
- 01-08-15-22/12/2019 **Tecniche di progressione nello SFE**  
(Engadina - CH)
- 05/01/2020 **Tecniche di progressione nello SFE**  
(Engadina - CH)
- 12/01/2020 **Tecniche di progressione nello SFE**  
(Flassin - AO)

#### Eventuale recupero uscita su neve

**Domenica 19 gennaio 2020** (Engadina - CH)

#### Iscrizioni

Sono riservate ai soli soci CAI e fino ad un massimo di 30 iscritti. Le iscrizioni si ricevono durante la serata d'inaugurazione o tutti i giovedì successivi dalle 21 alle 22 presso le sedi delle sezioni appartenenti alla scuola.

**Quota iscrizione: €250,00; €80,00 soci giovani (da 8 a 16 anni)**  
Per gli allievi giovani l'attrezzatura (sci, scarponcini e racchette) è compresa nella quota iscrizione (fino ad esaurimento disponibilità).

#### Chiusura del Corso

Venerdì 10 aprile 2020 - ore 21 c/o CAI Trezzo sull'Adda (MI)

CLUB ALPINO ITALIANO



### Scuola Nazionale Sci Fondo Escursionismo Intersezionale ADDA

c/o S.Sez. CAI Vaprio d'Adda  
Via Magenta 15 - 20069 Vaprio d'Adda (MI)  
Tel e Fax: 02 30068722  
[www.scuolasfeadda.it](http://www.scuolasfeadda.it)

# CORSI 2019 - 2020

### INAUGURAZIONE E APERTURA ISCRIZIONI

**Venerdì 18 ottobre 2019 - ore 21**

CAI Trezzo - Villa Gina  
Trezzo sull'Adda (MI)

## 20° Corso Intersezionale SE2 Sci Escursionismo

Direttore: **Alessandro Barbieri, INSFE**

Il Corso di Sci Escursionismo SE2 viene effettuato con attrezzatura da Telemark o da scialpinismo e consente di frequentare percorsi liberi aventi inclinazioni inferiori ai 25°. Il Corso, organizzato in collaborazione con la Scuola Silvio Saglio della Sez. SEM, è aperto a sci escursionisti che abbiano frequentato un corso propedeutico o siano dotati di capacità sciistiche equivalenti. L'ammissione è comunque subordinata alla valutazione personale che si terrà durante la prima uscita su pista battuta. In caso di mancata accettazione verrà rimborsata la quota di iscrizione dedotte le spese organizzative.

### Presentazione del Corso

Martedì 26/11/2019

sede CAI Vaprio d'Adda e sede SEM Milano - ore 21,00

### Lezioni teoriche

Le lezioni teoriche si terranno presso le sedi CAI Vaprio e CAI SEM alle ore 21,00. Solo la lezione di sabato 14 dicembre si terrà a scuole riunite presso la sede CAI Vaprio alle ore 9,00

- 26/11/2019 **Accettazione del rischio e responsabilità  
Materiali ed equipaggiamento**
- 14/12/2019 **Neve, valanghe, bollettino valanghe  
Valutazione del rischio valanghe nella scelta,  
preparazione e condotta di una escursione:  
analisi con il 3 x 3**
- 07/01/2020 **Tecnica di salita e discesa, progressione con  
sci a tallone libero**
- 14/01/2020 **Autosoccorso a travolti da valanga**  
(probabilità di sopravvivenza, organizzazione del gruppo, aree primarie di ricerca, ricerca vista e udito, autosoccorso con ARTVA, impiego di pala e sonda)
- 21/01/2020 **Cartografia e Orientamento**
- 28/01/2020 **Preparazione di un'escursione**
- 04/02/2020 **Cartografia digitale, utilizzo del GPS e Smartphone**

### Lezioni pratiche

Località da definire in base alle condizioni nivometeo

- 11/01/2020 **Tecniche di discesa e selezione allievi**
- 18/01/2020 **Tecniche di discesa**
- 25/01/2020 **Prova di ricerca con ARTVA, pala e sonda**
- 25/01/2020 **Tecniche di salita e discesa nello sci escursionismo**  
**Metodi di scavo per il disseppellimento di un travolto da valanga**
- 01/02/2020 **Tecniche di salita e discesa nello sci escursionismo**  
**Esercitazioni di cartografia e orientamento**
- 08/02/2020 **Tecniche di salita e discesa nello sci escursionismo**



15-16/02/2020 **Tecniche di salita e discesa nello sci escursionismo**  
**Autosoccorso a travolti da valanga**  
(organizzazione del gruppo, aree primarie di ricerca, ricerca vista e udito, auto-soccorso con ARTVA, impiego della sonda e della pala)

### Eventuale recupero uscita su neve

Sabato 22 febbraio 2020

### Iscrizioni

Sono riservate ai soli soci CAI maggiorenni. Il corso si effettuerà con un minimo di 5 iscritti e fino ad un massimo di 24. Le iscrizioni si ricevono durante la serata di apertura del corso e presso le sedi organizzatrici.

**Quota iscrizione: €130,00**

La quota comprende: assistenza dei nostri istruttori e uso del materiale di autosoccorso.

### Chiusura del Corso

Martedì 25 febbraio 2019 in sede da definirsi.

## 2° Corso M-PAN Prevenzione e Autosoccorso su Neve

Direttore: **Alessandro Barbieri, INSFE**

Il corso Monotematico su Prevenzione e Autosoccorso su Neve (M-PAN) intende sensibilizzare e dare informazioni sul modo più corretto di frequentare l'ambiente alpino innevato con lo scopo di fornire le nozioni base per effettuare escursioni su neve in ragionevole sicurezza. E' rivolto all'escursionista principiante che vuole affrontare escursioni in ambiente innevato di facile o moderata difficoltà muovendosi a piedi, con le ciaspole o con gli sci ed ha lo scopo di fornire le nozioni base sul comportamento da tenere durante escursioni su terreno potenzialmente soggetto al pericolo di valanghe, sulla conoscenza dei metodi e dell'attrezzatura di autosoccorso (ARTVA, pala e sonda) e sulla preparazione e condotta di una gita su neve. Il corso è articolato in 5 lezioni teoriche e 3 uscite pratiche su neve.

### Presentazione del Corso

Martedì 29 ottobre 2019

sede CAI Trezzo sull'Adda - ore 21,00

### Lezioni teoriche

- Sede CAI Trezzo sull'Adda - ore 21,00, se non specificato diversamente
- 29/10/2019 **Accettazione del rischio e responsabilità  
Materiali ed equipaggiamento**
- 05/11/2019 **Allenamento e alimentazione**
- 12/11/2019 **Elementi di cartografia. Orientamento in montagna**



19/11/2019 **Concetti base su neve e valanghe**  
**Bollettino nivometeo. Funzionamento dell'ARTVA**  
**Chiamata del soccorso**

03/12/2019 **Preparazione di un'escursione**  
**Valutazione del rischio valanghe. Regola del 3x3**

### Lezioni pratiche (le uscite su neve si effettuano con pullman)

- 16/11/2019 **Esercitazione di cartografia e orientamento**  
Loc. Valbrembo (BG) - ore 14,00
- 15/12/2019 **Escursione in ambiente innevato**  
**Prova di ricerca con ARTVA, pala e sonda**
- 22/12/2019 **Escursione in ambiente innevato**  
**Tecnica di scavo in valanga, profilo stratigrafico**
- 12/01/2020 **Escursione in ambiente innevato**  
**Applicazione delle nozioni acquisite su orientamento, scelta dell'itinerario, stima della pendenza, valutazione fattori di rischio**

### Eventuale recupero uscita su neve

Domenica 19 gennaio 2020

### Requisiti

Non sono richiesti requisiti tecnici particolari ma solo un discreto allenamento per poter affrontare escursioni con dislivello contenuto.

### Equipaggiamento

Per le escursioni in ambiente innevato è necessario idoneo abbigliamento per la media/alta montagna. Le escursioni si effettueranno esclusivamente con ciaspole.

Ciaspole e attrezzatura di autosoccorso (ARTVA, pala e sonda) saranno forniti dalle sezioni secondo disponibilità.

### Iscrizioni

Sono riservate ai soli soci CAI maggiorenni. Il corso si effettuerà con un minimo di 5 iscritti e fino ad un massimo di 10. Le iscrizioni si ricevono durante la serata d'inaugurazione o tutti i giovedì successivi dalle 21 alle 22 presso le sedi delle sezioni appartenenti alla scuola.

La quota di iscrizione comprende gli spostamenti in pullman per le tre escursioni in ambiente innevato.

**Quota iscrizione: €125,00**

### Chiusura del Corso

Venerdì 10 aprile 2020 - ore 21 c/o CAI Trezzo sull'Adda (MI)

**Per l'iscrizione ai Corsi occorre:**

- 1) **presentare domanda debitamente compilata;**
- 2) **presentare certificato medico per attività non agonistica in corso di validità;**
- 3) **essere soci CAI in regola con il tesseramento.**

