



Scuola di Sci Alpinismo del Piceno

PROGRAMMA 10° CORSO SA2-2019

Dieci uscite in Appennino e un raid di scialpinismo sulle Alpi per vivere un'esperienza straordinaria a contatto con la natura invernale.

Direttore del corso: I.N.S.A. – CARDI Pietro

Quota del corso: 300 €

Posti disponibili: max 12 /min 6 allievi

1° parte - Alpinismo su neve & ghiaccio

11/01 **ven.** – Teoria sede CAI-AP ore 21:00

Iscrizioni con versamento 1° rata, contributo di 100 €

“Presentazione del 10° corso SA2/2019 e rischi connessi alla pratica dello scialpinismo + equipaggiamento e materiali per SA2”.

18/01 **ven.** – Teoria sede CAI-AP ore 21:00

Termine iscrizioni

“Preparazione e conoscenza del proprio equipaggiamento personale, uso della corda per corso SA2”.

25/01 **ven.** - Teoria sede CAI-AP ore 21:00

“Progressione individuale su neve con ramponi e piccozza e auto-arresto”.

27/01 **dom.** – Auto-arresto con piccozza e progressione con attrezzi su pendenza media 35°. Valutazione capacità tecnico/fisiche degli allievi)

(Sibillini –Val di Bove – M. Bicco per il canale nord)

01/02 **ven.** - Teoria sede CAI-AP ore 21:00

“Progressione in conserva su terreno misto”.

03/02 **dom.** – Salita di un itinerario di misto con procedimento della cordata in conserva corta e media.

(Monte Terminillo da nord a sud – Cresta Sassetelli)

2° parte - Scialpinismo

08/03 **ven.** – ore 21:15 – **Teoria sede CAI-AP ore 21:00**

“ARTVA – Organizzazione della ricerca dei travolti”.

Versamento 2° rata, contributo di 150 €

10/03 **dom.** – Ricerca in campo ARTVA.

(Campo ARTVA – Frontignano)

15/03 **ven.** - ore 21:15 – **Teoria sede CAI-AP ore 21:00**

“Analisi del manto nevoso e stima del grado di pericolo valanghe”.

17/03 **dom.** – Valutazione dei pendii a rischio e stratigrafia.

(Monte Argentella: anello del laghetto)

22/03 **ven.** – ore 21:15 – **Teoria sede CAI-AP ore 21:00**

“Preparazione tabella di marcia sulla gita da effettuare”.

24/03 **dom.** - Marcia strumentale: (carta, bussola, altimetro) GPS

Utilizzo degli strumenti di orientamento su terreno innevato.

(Majella – Monte Pescofalcone per il Monte Rapina e il Cucchiaio)

29/03 **ven.** - ore 21:15 – **Teoria sede CAI-AP ore 21:00**

“Metodi di riduzione del rischio nello scialpinismo”.

31/03 **dom.** – Traccia e microtraccia

(Monte Vettore: salita e discesa per il canale dei Mezzi Litri)

05/04 **ven.** - ore 21:15 – **Teoria sede CAI-AP ore 21:00**

“Ambiente glaciologico e progressione su ghiacciaio”.

Versamento 3° rata, contributo di 50 €

07/04 **dom.** - Progressione della cordata scialpinistica su ghiacciaio e recupero da crepaccio.

(Gran Sasso anello di Campo Pericoli per il Monte Portella e M. Aquila)

12/04 **ven.** – ore 21:30 – **Teoria sede CAI-AP ore 21:00**

“Tecnica di discesa fuoripista”.

14/04 **dom.** – Tecnica di discesa su pendii sostenuti

(Gran Sasso dai Prati di Tivo per il vallone delle Cornacchie)

17/04 **mer.** – ore 21:30 – **Teoria sede CAI-AP ore 21:00**

“Manutenzione degli sci e equipaggiamento tecnico”.

23.04 **mar.** – Teoria sede CAI-AP ore 21:00
“Preparazione di un raid di scialpinismo”

Da giovedì 25 a domenica 28 aprile 2019 – Raid scialpinistico dell’Adamello

Programma di massima

25.04.19 gio. - Partenza da Ascoli P. al Passo del Tonale – Salita con gli impianti al Passo Presena (Bocchetta degli sciatori 2997 mt.) Discesa al rif. Città di Trento al Mandrone, 2449 mt. Risalita al rif. Della Lobbia Alta 3040 mt. o Cannone degli Alpini 3276 mt.

26.04.19 ven. – Dal Rif. Della Lobbia alla cima dell’Adamello 3554 mt per il ghiacciaio del Mandrone e il Pian di neve rientro al rifugio della Lobbia.

27.04.19 sab. – Dal Rif. Della Lobbia salita al Corno Bianco 3434 mt discesa e risalita al passo Venezia 3226 mt e omonima cima. Discesa per il ghiacciaio del Pisgana e Val Sozzine fino a Ponte di Legno. Pernotto in Hotel ½ pensione.

28.04.19 dom. – Rientro ad Ascoli Piceno.

3° parte - Alpinismo su roccia

14/06 **ven.** – Teoria sede CAI-AP ore 21:00
“La catena di sicurezza in alpinismo”.

15/06 sab. – Prove tecniche di arrampicata, nodi e manovre, discesa in doppia
(Palestra di roccia di Rosara)

16/06 dom. – Tecnica di arrampicata e progressione su una via di roccia.
(Palestra di roccia –San Vito)

21/06 **ven.** – Teoria sede SBT ore 21:00
“Preparazione salita alpinistica su roccia”.

23/06 dom. – Salita di una via su roccia di media difficoltà.
(Gran Sasso, Fiamme di Pietra)

REGOLAMENTO DEL CORSO SA2-2019

- 1. L'iscrizione al corso è aperta ai soci CAI in regola con l'iscrizione dell'anno in corso.*
- 2. E' vivamente consigliato di presentarsi al Corso con un adeguato allenamento fisico. Lo scialpinismo è un'attività faticosa. Alle uscite non si viene per riposare e si torna a casa più stanchi di quando si è partiti.*
- 3. Nella prima uscita pratica (domenica 27 gennaio 2019) saranno valutate le capacità tecnico/fisiche degli allievi. Di conseguenza la partecipazione al proseguo del corso sarà condizionato dal superamento di tale prova di idoneità. Qualora si riscontrasse un'insufficiente preparazione e attitudine sarà trattenuta la metà della prima trince della quota di iscrizione.*
- 4. La Direzione del corso ha facoltà di decidere in merito alla partecipazione degli allievi, anche durante lo svolgimento del corso.*
- 5. La Direzione della Scuola di Scialpinismo del Piceno non assume alcuna responsabilità in caso di incidente, pur adottando tutte le misure atte a tutelare l'incolumità degli allievi e sottoscrivendo un'apposita assicurazione infortuni.*
- 6. L'attestato di frequenza sarà consegnato soltanto a chi avrà partecipato interamente ad almeno a otto (8) uscite pratiche.*
- 7. Le date e le località scelte per lo svolgimento delle lezioni pratiche possono essere variate dalla Direzione del corso in funzione delle condizioni meteorologiche e della montagna.*
- 8. Lo stile per noi è importante: ognuno è libero di praticare lo scialpinismo come crede, ma è bene che ogni cosa sia fatta con eleganza ed onestà.*

EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE NECESSARIO

- Vestiario adeguato alla pratica dello scialpinismo e alla frequentazione della montagna invernale
- Casco da alpinismo - Imbracatura bassa - Piccozza classica
- Ramponi da misto adattati al proprio scarpone da scialpinismo
- Scarpette d'arrampicata (modulo alpinismo su roccia)
- Moschettoni assortiti con ghiera (3 HMS base larga e 2 ovali di cui uno bi-lock piastrina Gi-Gi)
- Cordini assortiti (2 anelli di cordino mt. 1,70 ciascuno in kevlar diam. 5,5 mm – 4 mt. di cordino diam 8 mm)

E' consigliabile partecipare alla prima lezione sui materiali del 10° corso SA2, per avere ulteriori delucidazioni ed evitare l'acquisto di strumenti inutili o poco adatti.