



CORSO BASE DI SCIALPINISMO SA1 2025-2026



OBIETTIVI

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni teoriche, pratiche ed uscite in ambiente, delle nozioni fondamentali per poter svolgere con sicurezza l'attività scialpinistica su itinerari non impegnativi.

Portare l'allievo a prendere conoscenza dei principali aspetti dell'ambiente di montagna invernale che caratterizzano l'attività scialpinistica con particolare riferimento alla prevenzione degli incidenti e alla sicurezza.

Portare l'allievo a sviluppare le capacità e l'autonomia per poter partecipare a gite organizzate da persone più esperte che non si svolgono su ghiacciaio e che non richiedono attrezzatura alpinistica.



Quota di Iscrizione 180 €

Comprensiva di manuale di scialpinismo,
Non include le spese per i trasferimenti e i pernottamenti.

EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALE OBBLIGATORIO

- kit ARTVA-pala-sonda *
- sci + attacchi (con skistopper o "laccetti") adeguati all'attività scialpinistica
- scarponi da scialpinismo
- pelli di foca
- bastoncini telescopici
- zaino 25-30 litri
- casco per scialpinismo (EN 1077)
- rampanti
- abbigliamento individuale idoneo all'attività

* possibilità di noleggiare il kit ARTVA

Tutto il materiale deve essere conforme alla normativa vigente.

Per qualsiasi dubbio si suggerisce di attendere la lezione sui materiali dove ci sarà spazio per spiegazioni più dettagliate.

REQUISITI MINIMI

Il corso è rivolto a chi si avvicina per la prima volta allo scialpinismo e a chi, pur avendo esperienza, desidera un approccio più consapevole e completo a questa disciplina.

Sono ammessi anche snowboarder con splitboard.

È necessaria una buona tecnica di discesa in pista e una buona preparazione fisica, sufficiente per affrontare senza difficoltà escursioni con dislivelli fino a 1000 metri.



PRESENTAZIONE CORSO

Ore 21.00

19 Novembre 2025

sede Cai Crema
via F. Donati, 10

20 Novembre 2025

sede Cai Cremona
via Palestro, 32

Direttore del corso: **Stefano Leggeri**
Vicedirettore del corso: **Gianni Lauritano**

Direttore della scuola: **Francesco Lazzari**
Vicedirettore della scuola: **Marco Zenari**

Email scuola: padana.scuola@gmail.com
Facebook: [scuolapadanadialpinismo](https://www.facebook.com/scuolapadanadialpinismo)
Instagram: [cai_scuola_padana](https://www.instagram.com/cai_scuola_padana)

CALENDARIO ATTIVITÀ

giovedì 18/12	Lezione teorica: Materiali ed Equipaggiamento
giovedì 08/01	Lezione teorica: Alimentazione e Allenamento
giovedì 15/01	Lezione teorica: ARTVA e Autosoccorso
domenica 18/01	Lezione pratica: Verifica uso materiale individuale, basi tecnica di progressione, verifica capacità di discesa in pista e fuoripista
giovedì 22/01	Lezione teorica: Neve e Valanghe
domenica 25/01	Lezione pratica: Tecnica di progressione, tecnica di discesa fuori pista, ricerca artva
giovedì 05/02	Lezione teorica: Meteo e Interpretazione bollettini
weekend 07/02-08/02	Lezione pratica: ricerca Artva, tecnica di scavo. Valutazione del manto nevoso
giovedì 12/02	Lezione teorica: Primo soccorso e gestione della richiesta di soccorso
giovedì 19/02	Lezione teorica: cartografia e orientamento
domenica 22/02	Lezione pratica: Criteri di riduzione del rischio, ricerca ARTVA, applicazione di cartografia
giovedì 26/02	Lezione teorica: Organizzazione e conduzione di una gita
giovedì 5/03	Lezione teorica: Storia dello scialpinismo
weekend 07/03 - 08/03	Lezione pratica: Autosoccorso di gruppo, realizzazione bivacco di fortuna, organizzazione e conduzione di una gita

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Tramite l'invio del modulo di iscrizione all'indirizzo padana.scuola@gmail.com

Il modulo di iscrizione è scaricabile dai siti CAI delle sezioni di Cremona, Crema e Lodi, o facendone richiesta via mail.

Sono ammessi al corso unicamente i soci CAI in regola con il tesseramento. per i neosoci è possibile effettuare il tesseramento entro l'inizio del corso.

È obbligatorio presentare un certificato medico con ECG per la pratica dell'attività sportiva non agonistica valido per tutta la durata del corso e da presentarsi entro la prima lezione pratica

AVVERTENZE

L'attività scialpinistica, in quanto svolta all'aperto, è soggetta alle variazioni meteorologiche; le uscite potranno essere svolte anche in condizioni meteo sfavorevole e qualora non fosse possibile effettuare l'uscita, questa potrà essere riprogrammata o anche annullata.

È bene ricordare che l'attività scialpinistica presenta per sua natura dei rischi che non possono essere completamente eliminati di cui gli allievi devono essere consapevoli.

Anche in ragione di tali rischi sarà facoltà del direttore del corso escludere allievi non ritenuti idonei per mancanza delle capacità fisiche o tecniche minime nonché per la mancanza del materiale minimo di sicurezza durante le uscite.