



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE di LIVIGNO

Plazal dali Schola, 25
23030 Livigno (SO)

Tel. 0342 / 991260

livigno@pec.cai.it / cai.livigno@libero.it

www.caialtavaltellina.it

Serata: "IN MONTAGNA D'INVERNO"

Alcune indicazioni e riflessioni inerenti la frequentazione della montagna d'inverno, ponendo particolare attenzione ai comportamenti da evitare ed alla conoscenza dei pericoli.

Presentazione del **programma CORSI E USCITE CAI – GUIDE ALPINE 2018**.

CORSO DI SCIALPINISMO

Periodo:	inverno / primavera 2018
Programma:	
20 FEBBRAIO 2018	serata teorica in aula: <ul style="list-style-type: none">• Presentazione del corso• Materiali personali• Kit sicurezza scialpinismo (Artva, pala e sonda)
25 FEBBRAIO 2018	uscita scialpinistica mezza giornata: Breve escursione con esercizi pratici inerenti <ul style="list-style-type: none">○ Tecnica di salita○ Tecnica di discesa
28 FEBBRAIO 2018	serata teorica in aula: <ul style="list-style-type: none">• Autosoccorso:<ul style="list-style-type: none">○ Cosa fare il caso di incidente○ Ricerca ARTVA ed utilizzo del materiale personale
Data da def.	uscita scialpinistica giornaliera: <ul style="list-style-type: none">• Breve escursione con esercizi pratici inerenti<ul style="list-style-type: none">○ Ricerca ARTVA ed autosoccorso

07 MARZO 2018

serata teorica in aula:

- Pianificare un'uscita:
 - Nivologia di base, conoscere ed interpretare i bollettini
 - Osservare l'ambiente per "vedere" il pericolo
 - Scelta del percorso, accorgimenti in salita e discesa per ridurre il rischio di incidente

Data da def.

uscita scialpinistica giornaliera:

- Escursione scialpinistica con esercizi pratici inerenti
 - Valutazioni ambientali e del manto nevoso

Data da def.

uscita scialpinistica giornaliera:

- Escursione scialpinistica con esercizi pratici inerenti
 - Materiali e tecniche per la progressione su terreni alpinistici di base (ramponi, piccozza, imbragatura, legature, ecc.).

Data da def.

uscita scialpinistica giornaliera:

- Escursione giornaliera finale su una cima di Livigno o dintorni.

Note:

Per la partecipazione al corso è consigliata l'iscrizione al CAI
Il corso è aperto a tutti dai 16 anni in su (necessaria la liberatoria per i minorenni).

Quota di iscrizione:

€ 240,00 (180,00 per i soci CAI) per ogni partecipante.

Iscrizioni:

Entro il 13 febbraio presso: **SPORTING CLUB LIVIGNO**

Materiale personale:

Necessario materiale personale da scialpinismo:

- Scarponi, bastoni, sci, attacchi e pelli.
- Zaino con kit sicurezza ARTVA, pala e sonda
- Abbigliamento adeguato.

Il materiale è disponibile anche a noleggio, in occasione della prima serata del corso verranno evidenziate le caratteristiche tecniche del materiale necessario.

Numero massimo:

20 partecipanti.

Per i NON ISCRITTI al corso di scialpinismo ci sarà la possibilità di partecipare ad uno o entrambi moduli di AUTOSOCCORSO e NIVOLOGIA DI BASE che si terranno parallelamente al corso. Maggiori informazioni verranno comunicate in seguito tramite mail, sito internet e facebook.

CORSO DI ARRAMPICATA SPORTIVA

- Periodo:** aprile / giugno 2018
- Programma:**
- Data da def. serata palestra indoor:
- Presentazione del corso
 - Materiali personali
 - Esercizi di base a terra ed al pannello
- Data da def. serata palestra indoor:
Tecnica di base, percorsi boulder (gara a squadre)
- Nodologia di base
- Data da def. serata palestra indoor:
Tecniche di assicurazione, arrampicata con la corda dall'alto.
- Data da def. serata palestra indoor:
- Prove pratiche di arrampicata e gestione dell'assicurazione
 - Introduzione all'arrampicata da primo.
- Data da def. Uscita su falesia naturale mezza giornata:
- Materiale personale per arrampicata outdoor
 - Arrampicata su roccia naturale
- Data da def. Uscita su falesia naturale mezza giornata:
- Arrampicata da primo
 - Manovra alla sosta per la discesa
- Data da def. Uscita giornaliera su falesia naturale:
- Valtellina / Engadina
- Note:** Per la partecipazione al corso è consigliata l'iscrizione al CAI
Il corso è aperto a tutti dai 16 anni in su (necessaria la liberatoria per i minorenni).
- Quota di iscrizione:** € 170,00 (€ 120,00 per i Soci CAI) per ogni partecipante.
- Iscrizioni:** Entro il 7 aprile presso: **SPORTING CLUB LIVIGNO**
- Materiale personale:** Scarpette da arrampicata – Imbragatura - abbigliamento comodo.
Il materiale è disponibile anche a noleggio, in occasione della prima serata del corso verranno evidenziate le caratteristiche tecniche del materiale necessario.

Oltre ai corsi di scialpinismo e arrampicata sportiva la Sezione di Livigno del CAI organizza:

PROGRAMMA INVERNALE

Periodo: inverno / primavera 2018

Programma:

08 FEBBRAIO 2018

GITA SERALE DI SCIALPINISMO "CRAP DALA PARE"

Referente: **John Cusini** (tel. 333 374 2448)

Referente: **Alfredo Bormolini** (tel. 335 541 9819)

Ritrovo: ore 20.00 presso il parcheggio della Latteria di Livigno

Partenza: ore 20.30

15 FEBBRAIO 2018

GITA SERALE DI SCIALPINISMO "CROCE VALANDREA"

Referente: **Luca Silvestri** (tel. 338 917 5551)

Ritrovo: ore 20.00

Partenza: ore 20.30

22 FEBBRAIO 2018

GITA SERALE DI SCIALPINISMO "PLASCIANET-CAROSSELLO"

Referente: **Nando Bormolini** (tel. 338 160 7174)

Referente: **Vincenzo Galli** (tel. 333 574 7093)

Ritrovo: ore 20.00

Partenza: ore 20.30

01 MARZO 2018

GARA SOCIALE

17-18 MARZO 2018

USCITA DI SCIALPINISMO "ATTRAVERSATA BORMIO-LIVIGNO"

Referente: **Alfredo Bormolini** (tel. 335 541 9819)

07-08 APRILE 2018

USCITA DI SCIALPINISMO IN GIORNATA (con guida)

destinazione e dettagli da definire

21-22 APRILE 2018

USCITA DI SCIALPINISMO CON PERNOTTAMENTO IN RIFUGIO (con guida)

destinazione e dettagli da definire

Per maggiori informazioni sull'attrezzatura necessaria contattare il relativo referente.

Per partecipare alle gite serali e alle uscite di scialpinismo è **obbligatoria** l'iscrizione presso il referente entro il giorno precedente l'escursione.

Costo per i SOCI € 5,00 / Costo per i NON SOCI € 15,00 (comprensivo di assicurazione giornaliera)

Maggiori informazioni come la destinazione, gli orari e le modalità di iscrizione delle uscite di aprile e della gara sociale verranno pubblicate sul sito www.caialtavaltellina.it e sul nostro profilo facebook.

Il presidente del CAI Sezione di Livigno

Ivan Peri