

## **Scuola Intersezionale di Alpinismo e Scialpinismo "Gianni Ribaldone"**

(Sezioni di Ciriè, Ala di Stura, Caselle, Lanzo, Leinì, Venaria)



### I CORSI DEL 2018

#### **CORSO SA1 di SCIALPINISMO**

il corso Base è rivolto a chi, già in possesso di una discreta tecnica di discesa intende avvicinarsi alla pratica dello sci e dello snowboard alpino.

Il corso prevede una gradualità nell'impegno sia fisico che tecnico per permettere anche ai neofiti un completo inserimento.

Tutte le gite saranno completate da esercitazioni pratiche tra cui tecnica di salita e discesa fuori pista,

conduzione e preparazione della gita, autosoccorso in valanga, valutazione manto nevoso.

Nelle lezioni teoriche verranno inoltre trattati gli argomenti fondamentali per una corretta e sicura frequentazione

della montagna invernale come conoscenza della neve e formazione valanghe, topografia ed orientamento,

scelta e preparazione di una gita di scialpinismo.

Si svolge tra Gennaio ed Marzo.

## CORSO **SA2** di SCIALPINISMO

Riservato a coloro che dotati di una buona capacità sciistica fuoripista e adeguata preparazione fisica,

hanno già frequentato con buoni risultati un corso di introduzione allo scialpinismo (SA1).

Il corso ha il duplice scopo di formare scialpinisti completi in grado di scegliere e condurre le proprie gite

e sviluppare le tecniche scialpinistiche su terreno di alta montagna e su ghiacciai.

Nelle lezioni teoriche verranno inoltre approfonditi gli argomenti già trattati nel corso base SA1

e le nozioni fondamentali per la corretta progressione ed assicurazione in ambiente glaciale.

Periodo di svolgimento tra Marzo e Maggio.

## **CORSO A1 DI ALPINISMO**

E' il corso base che si rivolge a coloro che vogliono intraprendere l'attività alpinistica,

intendendosi questa come la progressione in cordata su vie di roccia e ghiaccio.

L'obbiettivo del corso è quello di trasmettere le conoscenze necessarie per affrontare con la massima sicurezza possibile l'arrampicata

su roccia e ghiaccio, fornendo le basi affinché l'allievo sia in grado, terminato il corso, di iniziare una attività alpinistica autonoma.

Sarà posta una particolare attenzione a tutto ciò che riguarda la sicurezza: nodi, materiali e manovre di corda saranno provati

sino a raggiungere la corretta manualità e assimilazione, che corrisponde al primo gradino della sicurezza per affrontare la montagna

Periodo di svolgimento dal 15 Aprile al 15 luglio.

## CORSO **AL1** DI ARRAMPICATA

Il corso di arrampicata si configura come un corso base.

Questo significa che è rivolto a tutti, soprattutto a coloro che non hanno mai provato ad arrampicare neppure una volta!

La struttura del corso comprende lezioni teoriche in sede, esercitazioni pratiche in palestra di arrampicata indoor e uscite in ambiente.

Le uscite in ambiente, si svolgeranno in alcune tra le più belle falesie del nord Italia, e permetteranno all'allievo di arrampicare su rocce

di natura differente, dal calcare al granito e con difficoltà idonee alle caratteristiche di ciascuno.

Periodo di svolgimento da metà settembre a metà novembre

- Per l'iscrizione ai corsi è obbligatoria la tessera di Socio CAI in corso di validità.
- Per info rivolgersi alle Sezioni CAI di Ciriè, Ala, Caselle, Lanzo, Leinì, Venaria
- Per Alpinismo ed Arrampicata [info@scuolaribaldone.com](mailto:info@scuolaribaldone.com) / Per Sci-alpinismo

ribaldonescialp@gmail.com

Visita il sito [www.scuolaribaldone.com](http://www.scuolaribaldone.com)