



## Corso CAS – Sci alpinismo avanzati

### Introduzione

Il corso "sci alpinismo avanzati" ha come scopo quello di preparare i partecipanti ad affrontare terreni alpini e condizioni più impegnative. Durante il corso verranno trattati e sviluppati diversi temi quali sicurezza, tecnica di salita, navigazione, preparazione e pianificazione, gestione e utilizzo dell'attrezzatura a disposizione.

### Obiettivi del corso

- Sapere utilizzare correttamente e velocemente il materiale di sicurezza a disposizione;
- Guadagnare dimestichezza con corde, calate, ancoraggi sulla neve e progressione in cresta;
- Saper effettuare i test "blocco di slittamento (RB)" e "Extended column test ECT";
- Conoscere e applicare il metodo di riduzione grafico (MRG);
- Saper tracciare in modo autonomo e fluido;
- Conoscere e applicare il 3x3;
- Riconoscere pendii a rischio e valutarne il rischio valanghe;
- Essere in grado di pianificare una gita e riconoscere i possibili punti chiave e passaggi obbligati.

### Requisiti minimi e condizioni di partecipazione

- Età minima: 18 anni;
- Numero di partecipanti ammessi: 12;
- Condizione fisica per poter affrontare un'intera giornata in ambiente alpino;
- Condizione fisica per poter affrontare una salita di 1000m di dislivello in circa 3 ore;
- Esperienza nelle conversioni così come nella tecnica di salita (corso base);
- Disporre di una già discreta tecnica di sci fuori pista;

### Pernottamenti

Primo fine settimana (16 - 17.03.2024)	Secondo fine settimana (23 - 24.03.2024)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hotel Les Alpes Via della Stazione 35 6780 Airolo</li> </ul>	A seconda della meteo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Süstlihütte SAC</li> <li>• Capanna Piansecco CAS</li> </ul>

### Sussistenza

Il pranzo così come la sussistenza intermedia sono a carico dei partecipanti ed esclusi dal prezzo del corso.

### Costi

750.- CHF. Il costo include:

- Istruzione da parte di guida alpina UIAGM e monitori G+S;
- 2 pernottamenti incluse le mezze pensioni;
- Eventuali giornaliere necessarie.

## Programma indicativo giornata di prova

<b>Sabato 10.02.2024</b>	
0800	Ritrovo presso la biglietteria di Pian Cales (San Bernardino) e apertura giornata di prova.
0830 – 1600	Introduzione al corso di sci alpinismo avanzati e conoscenza partecipanti (indoor). Successiva verifica delle seguenti competenze personali, pranzo incluso: <ul style="list-style-type: none"><li>- Ricerca ARTVA, utilizzo pala e sonda;</li><li>- Camminata (anche con ramponi e picca), conversioni e sciata;</li><li>- Nodi di base;</li><li>- <b>Procedimento per calata (eventuale)</b>;</li><li>- Coordinate e azimut.</li></ul>
1630	Termine attività.
1645	Conclusioni finali e chiusura della giornata di prova. Nei giorni seguenti: comunicazione dei risultati ai partecipanti ed eventuale ammissione al corso (successiva iscrizione necessaria su <a href="http://casticino.ch">casticino.ch</a> → gite).

## Programma indicativo primo fine settimana

<b>Sabato 16.03.2024</b>	
0700	Partenza verso Airolo (organizzazione via chat Whatsapp)
0815	Arrivo previsto ad Airolo, distribuzione giornaliera e apertura della giornata
0930 – 1600	Istruzione, esercizi mirati e pranzo
1630	Feedback e chiusura della prima giornata di formazione
dalle 1700	Check-in, cena e pernottamento in ostello

## Domenica 17.03.2024

0715	Colazione e spostamento verso gli impianti
0800	Briefing iniziale seconda giornata di formazione
0845 – 1600	Istruzione, esercizi mirati e pranzo
1630	Feedback e chiusura del primo weekend di formazione
1715	Spostamento
1845	Arrivo previsto in Ticino

## Programma indicativo secondo fine settimana

<b>Sabato 23.03.2024</b>	
0615	Partenza verso il passo del Susten o Piansecco (organizzazione via chat Whatsapp)
0815	Arrivo previsto, briefing e apertura della giornata
0900 – 1615	Istruzione, esercizi mirati e pranzo / Possibile gita di applicazione
1630	Feedback e chiusura terza giornata di formazione
dalle 1630	Spostamento in capanna, cena, pernottamento e briefing per l'indomani

## Domenica 24.03.2024

0700	Colazione e preparazione personale secondo indicazioni
0800	Briefing e informazioni mattutine
0845 – 1600	Gita di applicazione a seconda delle condizioni meteo e del bollettino valanghe
1615	Feedback e chiusura del corso
1700	Spostamento verso il Ticino
1900	Arrivo previsto in Ticino

### **Materiale minimo necessario:**

- Articoli per l'igiene personale;
- Abbigliamento personale e di ricambio secondo le proprie esigenze;
- Cartine 1:50'000: 265S NUFENENPASS / 255S SUSTENPASS;
- Manuale CAS "Sport di montagna – Inverno";
- Materiale di base con complemento A0 e A1 secondo checklist seguente:

→ [Checklist materiale sci alpinismo \(casticino.ch\)](http://casticino.ch)

La completezza e l'idoneità del materiale è di responsabilità dei partecipanti. Vi è la possibilità di ottenere del materiale in prestito previo annuncio.

### **Assicurazione**

A carico dei partecipanti. Il CAS Ticino consiglia inoltre l'affiliazione alla REGA.

### **Condizioni di annullamento**

Gli annullamenti, le modifiche e i differimenti di prenotazioni non sono soggetti a costi se vengono notificati telefonicamente ai capigita al più tardi le 18.00 del giovedì prima del corso.

Per annullamenti e/o modifiche non notificate oppure annunciate con ritardo, i capicorso sono autorizzati a fatturare i diritti per mancata presentazione.

L'ammontare massimo di tali diritti può corrispondere al valore completo del corso.

Le presenti condizioni di annullamento valgono per entrambi i fine settimana.

### **Diversi**

- Il corso ha luogo con qualsiasi condizione meteo. A seconda delle condizioni di innevamento, del pericolo valanghe e da aspetti logistici, il programma può differire da quanto comunicato. I capicorso informeranno tempestivamente di tutti i cambiamenti;
- La partecipazione a entrambi i fine settimana è obbligatoria. In caso di assenza, verrà valutata la possibilità di un eventuale rimborso;
- Una volta accettati al corso, grazie per informare di eventuali regimi vegetariano e/o allergie particolari.

### **Recapiti capicorso**

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Enrico Zamboni<br/>Via Prati Grandi 13<br/>6593 Cadenazzo TI<br/>079 595 91 03<br/>zamboni.e.89@gmail.com</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Alessandro Docimo<br/>Via Villa Luganese 5<br/>6965 Cadro TI<br/>076 501 20 86<br/>alessandro.docimo@outlook.com</li></ul> |
|---|--|