



**CLUB
ALPINO
ITALIANO**



SCUOLA VALTICINO

"Remo Gulmini"

**CORSI
2020**

**ABBIATEGRASSO - BOFFALORA
MAGENTA - MORTARA - INVERUNO
VIGEVANO - VITTUONE**

**Alpinismo
Arrampicata Libera
Sci Fondo Escursionismo
Scialpinismo Snowboard**

www.scuolavalticino.it

PRESENTAZIONE

C O R S I 2 0 2 0

*Vieni anche tu a conoscere i Corsi della Scuola
Valticino !!*

La serata di presentazione sarà

VENERDI' 15 NOVEMBRE 2019

alle ore 21,00

*presso la sede Club Alpino Italiano di Vigevano
Via Bolsena 9 – Vigevano PV*



*E' un'occasione importante per incontrare i Direttori dei
Corsi e gli Istruttori della Scuola
che daranno informazioni sui corsi in programma nel 2020*



*Sarà possibile visitare la palestra di arrampicata utilizzata
durante le attività.*



Al termine della serata un gradito rinfresco per tutti !!!!

Ti aspettiamo, non mancare !!

10° Corso di Sci di Fondo Escursionismo Propedeutico (SFSE1)

Direttore del corso: Biandrate Gianluigi ISFE
e-mail: biandrategianluigi@gmail.com

DICEMBRE 2019		
12 giovedì	Vigevano	Presentazione del corso
13 venerdì	Boffalora	Presentazione del corso
19 giovedì	Abbiategrosso	Materiali
GENNAIO 2020		
08 mercoledì	Pal:Vigevano	Progressione 1
12 domenica	1° pratica	Progressione in pista
15 mercoledì	Pal:Vigevano	Progressione 2
19 domenica	2° pratica	Progressione in pista
23 giovedì	Vigevano	Neve e Valanghe
29 mercoledì	Pal:Vigevano	Progressione 3
FEBBRAIO 2020		
01 sabato	4° pratica	Progressione in pista
02 domenica	5° pratica	Progressione in pista
05 mercoledì	Abbiategrosso	Meteorologia Alpina
12 mercoledì	Abbiategrosso	Alimentazione e Allenamento
16 domenica	6° pratica	Progressione in pista
19 mercoledì	Boffalora	Cartografia e Orientamento
23 domenica	7° pratica	Progressione in pista
27 giovedì	Vigevano	Primo soccorso
29 sabato	Vigevano	Chiusura del corso

DESCRIZIONE DEL CORSO

E' un corso propedeutico rivolto a tutti coloro che per la prima volta affrontano la montagna invernale per praticare l'attività di sci di fondo. I percorsi si svolgono lungo itinerari di bassa difficoltà su pista battuta per apprendere le tecniche di base. Particolare attenzione sarà dedicata alla conoscenza delle tematiche relative ai pericoli oggettivi della montagna invernale.

OBIETTIVI GENERALI

- Apprendere le tecniche sciistiche base di salita e di discesa
- Prendere conoscenza dei principali aspetti che caratterizzano l'ambiente della montagna invernale con particolare riferimento alla prevenzione degli incidenti e alla sicurezza.
- Essere autonomo all'interno di gruppi organizzati e partecipare a gite organizzate da persone più esperte.

ISCRIZIONE

E' possibile una preiscrizione sul portale della scuola www.scuolavalticino.it alla sezione corsi. La preiscrizione non costituisce iscrizione ma solo una lista di graduatoria. L'iscrizione al corso avverrà con il versamento della quota di partecipazione stabilita in € 70,00 sino al raggiungimento del numero massimo stabilito di allievi.

8° Corso di Sci Escursionismo Fuori Pista AVANZATO (SE2)

Direttore del corso: Alcini Antonio ISFE
e-mail: aalcini@inwind.it

DICEMBRE 2019		
12 giovedì	Vigevano	Presentazione del corso
13 venerdì	Boffalora	Presentazione del corso
19 giovedì	Abbiategrosso	Materiali
GENNAIO 2020		
08 mercoledì	Abbiategrosso	ARTVA
11 sabato	1° pratica	Uso dell'ARTVA
15 mercoledì	Vigevano	Autosoccorso in valanga
18 sabato	2° pratica	Ricerca del travolto e scavo
23 giovedì	Vigevano	Neve e Valanghe
25 sabato	3° pratica	Discesa in pista
FEBBRAIO 2020		
05 mercoledì	Abbiategrosso	Meteorologia Alpina
09 domenica	4° pratica	Uscita in ambiente
13 giovedì	Vigevano	Gestione del rischio
19 mercoledì	Boffalora	Cartografia e Orientamento
23 domenica	5° pratica	Uscita in ambiente
27 giovedì	Vigevano	Primo Soccorso
MARZO 2020		
05 giovedì	Boffalora	Il Club Alpino Italiano
08 domenica	6° pratica	Uscita in ambiente
11 mercoledì	Abbiategrosso	Preparazione della gita
21-22 sab-dom	7°-8° pratica	Uscita in ambiente
26 giovedì	Vigevano	Chiusura del corso

DESCRIZIONE DEL CORSO

E' un corso rivolto a tutti coloro che vogliono conoscere e frequentare la montagna invernale al di fuori dai soliti percorsi in pista. I tracciati si svolgono lungo strade forestali, mulattiere e terreno aperto. Interessante la possibilità di conoscere e apprendere la tecnica del TELEMAR per affrontare la discesa. Si trattano anche temi inerenti alla frequentazione dell'ambiente di fuori pista: cartografia e orientamento, neve e valanghe, lettura dei bollettini meteo e dei bollettini valanghe e autosoccorso con ARTVA. Il materiale da autosoccorso (ARTVA, pala e sonda) è obbligatorio. L'attrezzatura da usare è quella da sciescursionismo.

OBIETTIVI GENERALI

- Verificare le abilità sciatorie iniziali e migliorare le tecniche sciistiche necessarie per affrontare i percorsi sci escursionistici.
- Prendere conoscenza di tutti gli aspetti di natura sciescursionistica che caratterizzano l'ambiente di montagna con particolare riferimento alla prevenzione degli incidenti e alla sicurezza.
- Essere autonomo all'interno di gruppi e partecipare a gite organizzate da persone più esperte.

ISCRIZIONE

E' possibile una preiscrizione sul portale della scuola www.scuolavalticino.it alla sezione corsi. La preiscrizione non costituisce iscrizione ma solo una lista di graduatoria. L'iscrizione al corso avverrà con il versamento della quota di partecipazione stabilita in € 150,00 sino al raggiungimento del numero massimo stabilito di allievi. (nolo ARTVA,Pala,Sonda € 20,00).

33° Corso di Scialpinismo Base (SA1)

Direttore del corso: Nespoli Massimo ISA

e-mail: massimo.nespoli@alice.it

DICEMBRE 2019		
05 giovedì	Vigevano	Presentazione del corso
11 mercoledì	Abbiategrosso	Materiali
GENNAIO 2020		
08 mercoledì	Abbiategrosso	ARTVA
11 sabato	1° pratica	Uso dell'ARTVA
15 mercoledì	Vigevano	Autosoccorso in valanga
18 sabato	2° pratica	Ricerca del travolto e scavo
23 giovedì	Vigevano	Neve e Valanghe
29 mercoledì	Abbiategrosso	Tecnica di discesa
FEBBRAIO 2020		
01 sabato	3° pratica	Discesa in pista e fuoripista
05 mercoledì	Abbiategrosso	Meteorologia
13 giovedì	Vigevano	Gestione del rischio
16 domenica	4° pratica	Progressione in ambiente
19 mercoledì	Boffalora	Cartografia e Orientamento
27 giovedì	Vigevano	Primo Soccorso
MARZO 2020		
01 domenica	5° pratica	Progressione in ambiente
05 giovedì	Boffalora	Il Club Alpino Italiano
11 mercoledì	Abbiategrosso	Preparazione della gita
15 domenica	6° pratica	Progressione in ambiente
19 giovedì	Vigevano	Catena di assicurazione
25 mercoledì	Pal:Vigevano	Nodi e Soste
29 domenica	7° pratica	Progressione in ambiente
APRILE 2018		
01 mercoledì	Pal:Vigevano	Corda doppia e Corda Fissa
04 sabato	8° pratica	Tecnica alpinistica di base
07 martedì	Abbiategrosso	Alimentazione-Allenamento
23 giovedì	Vigevano	Chiusura del corso

DESCRIZIONE DEL CORSO

E' un corso di livello base rivolto a tutti coloro che per la prima volta affrontano la montagna invernale per praticare l'attività scialpinistica. I partecipanti devono essere dotati di sufficienti abilità sciatorie. Possono partecipare al corso sia scialpinisti che snowboarders, che utilizzano per la salita le racchette da neve o la splitboard.

OBIETTIVI GENERALI

- Prendere conoscenza dei principali aspetti dell'ambiente di montagna invernale.
- Essere autonomo all'interno di gruppi organizzati e partecipare a gite organizzate da persone più esperte.

ISCRIZIONE

E' possibile una preiscrizione sul portale della scuola www.scuolavalticino.it alla sezione corsi. La preiscrizione non costituisce iscrizione ma solo una lista di graduatoria. L'iscrizione al corso avverrà con il versamento della quota di partecipazione stabilita in € 200,00 sino al raggiungimento del numero massimo stabilito di allievi. (nolo ARTVA, Pala e Sonda € 20,00).

18° Corso di Arrampicata Libera Base (AL1)

Direttore del corso: Caresana Alberto INAL IAEE
e-mail: alberto.caresana@gmail.com

SETTEMBRE 2020		
04 venerdì	Boffalora	Presentazione e materiali
09 mercoledì	Pal: Vigevano	Nodi e uso freni
12 sabato	1° pratica	Prove di trattenuta
15 martedì	Pal:Furato	Introduzione al movimento
23 mercoledì	Pal:Vigevano	Progressione Fondamentale
27 domenica	2° Pratica	Sicurezza in falesia
30 mercoledì	Pal:Vigevano	Progressione triangolo
OTTOBRE 2020		
04 domenica	3° Pratica	Gestione del monotiro
07 mercoledì	Pal:Vigevano	Manovre di ripiegamento
14 mercoledì	Pal:Vigevano	Progressione laterale
18 domenica	4° Pratica	Progressione da primo
21 mercoledì	Abbiategrosso	Allenamento Traumatologia
28 mercoledì	Boffalora	Storia dell'alpinismo
31 sabato	5° Pratica	Progressione da primo
NOVEMBRE 2020		
01 domenica	6° Pratica	Progressione da primo
11 mercoledì	Boffalora	Chiusura del corso

DESCRIZIONE DEL CORSO

Corso base rivolto a neofiti o a chi, pur arrampicando già, non abbia dimestichezza con i fondamentali della tecnica di arrampicata. Il corso prevede l'insegnamento delle nozioni di base indispensabili per poter svolgere con ragionevole sicurezza l'arrampicata indoor e in falesia.

OBIETTIVI GENERALI

- Impostazione tecnica del movimento e sviluppo delle abilità motorie.
- Apprendimento delle indispensabili tecniche di assicurazione e gestione della sicurezza in falesia e indoor

ISCRIZIONE

E' possibile una preiscrizione sul portale della scuola www.scuolavalticino.it alla sezione corsi. La preiscrizione non costituisce iscrizione ma solo una lista di graduatoria. L'iscrizione al corso avverrà con il versamento della quota di partecipazione stabilita in € 150,00 sino al raggiungimento del numero massimo stabilito di allievi.

6° Corso di Alpinismo Base (A1)

Direttore del corso: Garavaglia Massimo INA
e-mail: maxalp@hotmail.it

NOVEMBRE 2019		
28 giovedì	Vigevano	Presentazione del corso
DICEMBRE 2019		
11 mercoledì	Vigevano	Materiali (Neve)
GENNAIO 2020		
08 mercoledì	Abbiategrosso	ARTVA
11 sabato	1° Pratica	Uso dell'ARTVA
15 mercoledì	Vigevano	Autosoccorso in valanga
18 sabato	2° Pratica	Ricerca del travolto e scavo
23 giovedì	Vigevano	Neve e Valanghe
FEBBRAIO 2020		
05 mercoledì	Abbiategrosso	Meteorologia
07 sabato	3° Pratica	Progressione su neve
13 giovedì	Vigevano	Gestione del rischio
19 mercoledì	Boffalora	Cartografia e Orientamento
27 giovedì	Vigevano	Primo Soccorso
MARZO 2020		
05 giovedì	Boffalora	Il Club Alpino Italiano
12 giovedì	Boffalora	Materiali (Roccia/Ghiaccio)
17 martedì	Abbiategrosso	Sentieristica e Ferrate
22 domenica	4° Pratica	Ferrata
25 mercoledì	Pal:Vigevano	Nodi e soste
APRILE 2020		
01 mercoledì	Pal:Vigevano	Catena di assicurazione
04 sabato	5° Pratica	Tecnica alpinistica
07 martedì	Abbiategrosso	Alimentazione e allenamento
22 mercoledì	Pal:Vigevano	Tecnica di Arrampicata
28 martedì	Boffalora	Geologia-Educazione Ambientale
MAGGIO 2020		
07 giovedì	Abbiategrosso	Preparazione della salita
10 domenica	6° Pratica	Progressione in ambiente
23-24 sab-dom	7°-8° Pratica	Tecnica Alpinistica
27 mercoledì	Vigevano	Preparazione salita su ghiacciaio
GIUGNO 2020		
04 giovedì	Abbiategrosso	Glaciologia e gestione del rischio
10 mercoledì	Pal:Vigevano	Incordatura gestione della cordata
14 domenica	9° Pratica	Passi e Manovre
20-21 sab-dom	10°-11° Pratica	Manovre - Salita
LUGLIO 2020		
01 mercoledì	Boffalora	Chiusura del corso

DESCRIZIONE DEL CORSO

E' un corso di livello base rivolto a principianti, ossia a tutti coloro che per la prima volta affrontano la montagna. Il corso prevede l'insegnamento, delle nozioni e tecniche di base per poter svolgere con ragionevole sicurezza le attività su neve, roccia e ghiaccio

ISCRIZIONE

Quota di partecipazione al corso € 250,00

Quota di partecipazione al solo modulo Neve € 50,00

Regolamento della scuola

- 1) I corsi sono aperti ai soci del Club Alpino italiano di ambo i sessi
- 2) Per l'iscrizione ai corsi è obbligatoria la certificazione medica. La Scuola raccomanda di sottoporsi a visita medico-sportiva con prova da sforzo per verificare di possedere uno stato di salute idoneo ad affrontare il corso scelto.
- 3) L'età minima per partecipare al corso è di anni 15, per i minori di anni 18 occorre l'autorizzazione di entrambi i genitori.
- 4) L'accettazione della domanda è subordinata al giudizio della Direzione del Corso.
- 5) Gli allievi sono tenuti ad osservare scrupolosamente le istruzioni impartite dal Direttore del Corso e dei suoi collaboratori e a rispettare il presente regolamento.
- 6) A giudizio insindacabile del Direttore del Corso, il programma e le località indicate potranno subire variazioni.
- 7) La frequenza è obbligatoria per tutte le lezioni. Eventuali assenze saranno valutate dal Direttore del Corso, che giudicherà l'idoneità dell'allievo a continuare il corso. Alla fine del Corso verrà consegnato, a tutti gli allievi che hanno seguito con profitto, un attestato di partecipazione.
- 8) Se l'allievo per cause indipendenti alla sua volontà ed in ogni caso comprovate dovesse rinunciare al corso, avrà diritto ad un rimborso totale o parziale. L'entità del rimborso verrà decisa, caso per caso dal Consiglio della Scuola.
- 9) L'allievo dichiara di essere consapevole che le attività svolte in montagna presentano pericoli e rischi ineliminabili. La Scuola avrà cura di operare sempre con costante prudenza, perizia e diligenza, al fine di ridurre al minimo accettabile i rischi connessi con le attività in montagna..
- 10) L'allievo durante il corso è assicurato con polizza RC, Infortuni e Soccorso Alpino (le condizioni di polizza sono consultabili su www.cai.it alla sezione Assicurazioni).
- 11) Per ogni altra norma si richiama integralmente il regolamento della CNSASA.

Sezioni del Club Alpino:

Abbiategrosso via Legnano 9 - 3349785297- (mar.- gio.)
Boffalora: via Donatori del Sangue - 02/97255492-(mar.-gio.)
Inveruno: via Largo Pertini 2 - 3458522121- (giovedì)
Magenta: via Melzi 2 - 3460235665 - (mar. - giov.)
Mortara: piazza Trento - 3492962621 - (giovedì)
Vigevano: via Bolsena 6/8 - 0381/78012 (mar. - gio.)
Vittuone: via Villorese 47 – 3490784649 (mar. - ven.)

Dichiaro e confermo che al momento dell'iscrizione preliminarmente alla firma della domanda a tergo sono stato reso compiutamente edotto:

1) che l'attività svolta nei corsi presenta rischi ineliminabili, che la sicurezza totale non esiste che, pertanto con l'iscrizione al corso vi è una parte di rischio che rimane a mio carico e che confermo di accettare.

2) che, fermo restando il dovere di protezione a carico degli istruttori, sussiste a mio carico analogo e corrispondente dovere di subordinazione, di attenzione, di informazione, di cooperazione coerentemente con il principio di auto responsabilità e con il dovere di solidarietà sociale di cui all'art. 2 della Costituzione.

3) che, sussiste a mio carico un obbligo di corretta informazione poiché è sulla base di quanto da me riferito che la domanda di iscrizione viene accolta e avviene il conseguente inquadramento di livello; a tale riguardo confermo che le informazioni da me fornite sulle mie precedenti esperienze e conoscenze, sulle mie condizioni psicofisiche sono veritiere e che nulla ho taciuto di quanto dovrebbe essere a conoscenza degli organizzatori e degli istruttori.

4) che è obbligatoria la certificazione medica per la partecipazione ai corsi e che mi è stato raccomandato di sottopormi a controlli medico-sportivi per verificare la mia idoneità all'attività alpinistica.

Letto, confermato e sottoscritto.

Luogo e data,

Firma

LIBERATORIA/AUTORIZZAZIONE PER LA PUBBLICAZIONE DI FOTO E VIDEO

Il/La sottoscritto/a

C.F.

Con riferimento alle immagini scattate o riprese in occasione del corso che mi ritraggono,

☐ **AUTORIZZO** ☐ **NON AUTORIZZO**

La Scuola Valticino, a titolo gratuito, senza limiti di tempo, anche ai sensi degli artt. 10 e 320 cod.civ. e degli artt. 96 e 97 legge 22.4.1941, n. 633, Legge sul diritto d'autore, alla pubblicazione e/o diffusione in qualsiasi forma delle proprie immagini sul sito internet della Scuola Valticino, su carta stampata e/o su qualsiasi altro mezzo di diffusione, nonché autorizza la conservazione delle foto e dei video stessi negli archivi informatici della Scuola Valticino e prende atto che la finalità di tali pubblicazioni sono meramente di carattere informativo ed eventualmente promozionale. La presente liberatoria/autorizzazione potrà essere revocata in ogni tempo con comunicazione scritta alla Scuola Valticino. **Informativa ai sensi dell'art. 13 del D. Lgs. n. 196/2003.** Si informa che i dati personali conferiti con la presente liberatoria saranno trattati nel rispetto della vigente normativa e dei principi di correttezza, liceità, trasparenza e riservatezza; in tale ottica i dati forniti, ivi incluso il ritratto contenuto nelle fotografie suindicate, verranno utilizzati per le finalità strettamente connesse e strumentali alle attività della Scuola Valticino.

☐ **PRESTO IL CONSENSO** ☐ **NEGO IL CONSENSO**

Luogo e data,

MODULO D'ISCRIZIONE

Cognome: Nome:

Nato/a il: a tel.

Via..... n°..... Città

Cap. e.mail

Sezione di. Tessera C.A.I n°.....

Chiede di essere ammesso/a al corso di:
dichiara di accettare integralmente il regolamento ed il programma della Scuola

La quota di partecipazione al corso €

Con al presente autorizzo al trattamento dei miei dati personali ai sensi della legge 196/3

firma.....

Palestra CAI Abbiategrasso

Sede: Via Legnano, 9

Palestra
Parco degli Alpini
Via 1 Maggio

All'atto
dell'iscrizione viene
consegnata la chiave,
durata anno solare



Palestra di Furato



Palestra Comunale
di Inveruno
Frazione Furato

Via Don Sturzo

Martedì 21,00 - 23,00
Giovedì 21,00 - 23,00

Palestra CAI Vigevano

Sede
e Palestra:
Via Bolsena 6-8

Martedì 19,00 - 22,30
Giovedì 19,00 - 23,00





SUPEREDIL

di Fossa Geom. Renato



Pavimenti - Rivestimenti
Cotto - Parquet
Caminetti e Stufe - Arredo Bagno
Posa in opera specializzata

VIGEVANO - V.le Industria, 42

Tel. 0381348150

Fax. 0381345042

www.superedil.it

E-mail info@superedil.it