



SCUOLA DI ALPINISMO,  
SCIALPINISMO ED  
ARRAMPICATA LIBERA  
“ENRICO MUTTI”  
CAI PARMA  
**CORSI 2024**



SCUOLA E. MUTTI  
CAI PARMA

Martedì 5 Dicembre 2023 ore 21.00

**Presentazione dei corsi**

CORSO DI **ROCCIA** PRIMO LIVELLO **AR1**

CORSO D'**ARRAMPICATA LIBERA** PRIMO LIVELLO **AL1**

CORSO DI **SCIALPINISMO** PRIMO LIVELLO **SA1**

CORSO DI **FREERIDE**

## CORSO SCIALPINISMO PRIMO LIVELLO SA1 CORSO FREERIDE

Il Corsi di Scialpinismo del CAI di Parma sono rivolti alle persone che intendono vivere e provare indimenticabili sensazioni, in un ambiente innevato, dominato da profondi silenzi e panorami da lasciare senza fiato.

I corsi sono differenziati in funzione delle capacità personali, dell'attrezzatura scelta e della tecnica preferita.

Tutti i corsi sono strutturati con lezioni teoriche che si svolgeranno di norma presso la sede del C.A.I. ed uscite pratiche in ambiente che si svolgeranno in diverse località dell'arco alpino e dell'appennino emiliano.

### **CORSO SCIALPINISMO BASE PRIMO LIVELLO SA1**

Corso base che fornisce ai partecipanti una preparazione teorica e pratica che permetta loro di gestire in autonomia e sicurezza un itinerario sci alpinistico; di conoscere la nivologia, i pericoli della montagna invernale e i concetti dell'autosoccorso; di apprendere nozioni di topografia, orientamento e meteorologia; di migliorare la tecnica di discesa in neve fresca. Il corso è rivolto a principianti che non hanno mai praticato lo scialpinismo e può essere svolto sia con sci sia con snowboard.

### **CORSO FREERIDE**

Il corso è destinato a bravi sciatori che vogliono vivere la magia della montagna in veste invernale, lontano dalle piste battute, in totale sintonia con la natura, senza mai dimenticare la propria sicurezza ed incolumità, imparando i fondamenti della prevenzione dal rischio valanghe e dell'autosoccorso. Il Freeride è una disciplina che comprende un mix di tecnica, montagna, neve, brividi di lasciare la propria scia, immersi in neve fresca e polverosa, dove ognuno traccia i propri archi di curva, raggiungendo le sensazioni di libertà che più affascinano i freeriders, senza però tralasciare i canoni fondamentali per uno sciatore fuori pista: comportamento corretto, cultura della sicurezza, prevenzione degli incidenti da valanga, conoscenza delle tecniche dell'autosoccorso, e dove non può mancare il divertimento.

### **CORSO SCIALPINISMO AVANZATO SECONDO LIVELLO SA2 (non previsto nel 2024)**

Corso di scialpinismo avanzato, rivolto a chi ha partecipato al corso base (SA1) e che vuole acquisire ulteriori competenze. Oltre all'approfondimento delle attività già svolte nel corso base, verranno affrontati argomenti di tipo alpinistico (nodi, soste, progressione in cordata, autosoccorso in ghiacciaio) al fine di poter svolgere gite di maggiore impegno tecnico, compresi tratti alpinistici e/o attraversamento di ghiacciaio.

# CORSO FREERIDE

Codice corso: 24CSAFR1



## INFORMAZIONI GENERALI:

Il corso è destinato a bravi sciatori che vogliono vivere la magia della montagna in veste invernale, lontano dalle piste battute, in totale sintonia con la natura, senza mai dimenticare la propria sicurezza ed incolumità, imparando i fondamenti della prevenzione dal rischio valanghe e dell'autosoccorso.

Il Freeride è una disciplina che comprende un mix di tecnica, montagna, neve, brividi di lasciare la propria scia, immersi in neve fresca e polverosa, dove ognuno traccia i propri archi di curva, raggiungendo le sensazioni di libertà che più affascinano i freeriders, senza però tralasciare i canoni fondamentali per uno sciatore fuori pista: comportamento corretto, cultura della sicurezza, prevenzione degli incidenti da valanga, conoscenza delle tecniche dell'autosoccorso, e poi divertimento.

Durante le uscite pratiche in ambiente, presso i rifugi potranno essere sviluppati ulteriori argomenti e/o approfondite materie già oggetto di lezioni teoriche. Si consiglia ai partecipanti che dovessero effettuare acquisti di abbigliamento e attrezzatura, di attendere la prima lezione, in cui verranno dati consigli in merito.

Le comunicazioni vanno inviate al seguente indirizzo: [e.mutti@cnsasa.it](mailto:e.mutti@cnsasa.it) e/o all'indirizzo email dei Direttori di corso.

Le lezioni teoriche si terranno presso la sede del C.A.I di Parma in Viale Piacenza n. 40, con inizio alle ore 21.00. Si prega di rispettare la puntualità.

## REQUISITI PER L'AMMISSIONE AL CORSO:

Ottimo livello sciistico o di uso dello snowboard, che sarà verificato in occasione della prima uscita pratica.

Buona forma fisica per essere in grado di affrontare in sicurezza l'ambiente montano invernale e compiere escursioni fino a 300/500 metri di dislivello.

Nella prima uscita pratica gli istruttori valuteranno concretamente i due requisiti sopra indicati. A seguito di ciò alle persone che non saranno ammesse al corso verrà restituita parte della quota di iscrizione.

Per praticare l'attività di sci fuori pista, comunemente chiamato FREERIDE, è richiesto ai partecipanti un'ottima tecnica sciistica, capacità di adattamento dello stile di sciata ai vari pendii e tipi di neve che si possono incontrare durante la discesa, una buona preparazione psico/fisica per affrontare l'ambiente di alta montagna.

**Attrezzatura necessaria:** L'attrezzatura richiesta per la partecipazione al corso comprende sci di larghezza e lunghezza adeguati all'utilizzo nel fuori pista, attacchi adatti per un uso in discesa ed in salita, e pelli di foca opportunamente sagomate e adattate allo sci e/o split board. Questo argomento verrà approfondito durante la serata di presentazione. Durante le uscite si farà prevalentemente uso degli impianti di risalita meccanici, ma in taluni casi anche brevi risalite con pelli di foca. Gli allievi dovranno essere dotati di KIT APS (Artva, Pala e Sonda), piccozza e ramponi per tutte le uscite del corso, oltre ad una efficiente dotazione scialpinistica (sci o splitboard) comprendente adeguato abbigliamento da montagna. Possono partecipare al corso anche allievi con tavola da snowboard +adeguate ciaspole.

Si consiglia di non effettuare acquisti ed aspettare la prima lezione del corso per le eventuali informazioni e specifiche.

**DOTAZIONE SCIALPINISTICA:**

Per chi pratica sci: sci con attacchi da sci alpinismo, scarponi da sci alpinismo, pelli di foca, rampant, bastoncini, zaino (con possibilità di alloggiamento degli sci).

Per chi pratica snowboard: snowboard o split (completa di attacchi, pelli di foca e rampant), scarponi soft o hard, bastoncini, zaino (con possibilità di alloggiamento dello snowboard). Necessarie idonee ciaspole (meglio con lame) per chi ha la tavola da snowboard.

## REGOLAMENTO:

Gli allievi dovranno prendere visione del calendario delle uscite. Le date e le mete relative alle uscite pratiche riportate sul programma potranno variare in relazione alle condizioni nivometeorologiche o qualora la Scuola lo ritenesse opportuno. Si richiede dunque al partecipante la massima flessibilità e disponibilità a tenersi liberi i week end per l'intera durata del corso. Sarà fondamentale per il corretto svolgimento delle uscite il massimo rispetto delle date e degli orari fissati dagli istruttori. Di volta in volta verranno indicate agli allievi l'ora ed il luogo di ritrovo dal quale prenderà inizio e si concluderà a tutti gli effetti ciascuna lezione pratica; gli allievi dovranno organizzarsi in modo autonomo per il viaggio di andata e ritorno.

Gli allievi che fossero impossibilitati a partecipare alle uscite dovranno darne ogni volta tempestiva comunicazione al direttore del corso. Non sono ammessi rimborsi della quota di iscrizione nel caso che l'allievo si ritiri volontariamente dal Corso. Sono a carico dei partecipanti le spese di vitto, alloggio, impianti di risalita e viaggio con mezzi propri.

I partecipanti dovranno essere iscritti al C.A.I. ed essere in regola con il pagamento del bollino valido per il periodo di tempo in cui si svolgerà il corso. Si consiglia ai non iscritti al C.A.I. di rivolgersi in segreteria prima dell'iscrizione per avere tutte le informazioni riguardo al tesseramento. Gli orari di apertura della segreteria sono disponibili sul sito [caiparma.it](http://caiparma.it)

In qualsiasi circostanza gli allievi sono tenuti ad osservare nei confronti degli Istruttori un contegno di stretta dipendenza disciplinare attenendosi scrupolosamente alle disposizioni impartite.

Durante le uscite non è quindi ammessa attività che dipenda da iniziative personali.

La Direzione della Scuola ha facoltà di escludere, durante lo svolgimento del corso, quegli elementi che non ritenesse idonei o di cui non giudicasse opportuna l'appartenenza al corso. La Scuola declina ogni responsabilità di qualsiasi genere per eventuali incidenti che potessero accadere durante lo svolgimento delle attività, pur garantendo la massima regolarità di azione per prevenirli. E' infatti da tener presente che le attività connesse allo scialpinismo comportano comunque dei rischi. Già con la loro adesione gli allievi assumono per se stessi tutte le conseguenze che potrebbero derivarne. I trasferimenti, effettuati con qualsiasi mezzo, da e per le località di svolgimento delle lezioni pratiche, non sono parte integrante del corso ed escludono quindi qualsiasi coinvolgimento della Scuola.

Al termine del corso la Scuola rilascerà un diploma a tutti gli allievi ritenuti idonei.

## CALENDARIO

DATA	TIPO	DESCRIZIONE
giovedì 11 gennaio 2024	LEZIONE TEORICA 1	ATTREZZATURA ED EQUIPAGGIAMENTO
giovedì 18 gennaio 2024	LEZIONE TEORICA 2	AUTOSOCCORSO
domenica 21 gennaio 2024	USCITA PRATICA 1	PROVA SCIISTICA
giovedì 1 febbraio 2024	LEZIONE TEORICA 3	LA NEVE
sabato 17 domenica 18 febbraio 2024	USCITA PRATICA 2	SICUREZZA E AUTOSOCCORSO
giovedì 22 febbraio 2024	LEZIONE TEORICA 4	LE VALANGHE
giovedì 29 febbraio 2024	LEZIONE TEORICA 5	PIANIFICAZIONE DELLA GITA
sabato 9 domenica 10 marzo 2024	USCITA PRATICA 3	TECNICHE DI DISCESA
giovedì 14 marzo 2024	LEZIONE TEORICA 6	ITINERARI ED ORIENTAMENTO
giovedì 28 marzo 2024	LEZIONE TEORICA 7	TECNICHE DI BIVACCO
sabato 6 domenica 7 aprile 2024	USCITA PRATICA 4	AUTOSOCCORSO IN VALANGA
giovedì 11 aprile 2024	LEZIONE TEORICA 8	METEOROLOGIA E STORIA SCIALPINISMO
giovedì 18 aprile 2024	LEZIONE TEORICA 8	CONCLUSIONI E TEST FINALI

## MODALITA' DI ISCRIZIONE :

Per tutti i corsi l'iscrizione è possibile per partecipanti che hanno compiuto i 18 anni di età e sono soci CAI. Le iscrizioni al corso verranno effettuate in due livelli:

1. PREISCRIZIONE
2. ISCRIZIONE.

E' consigliato agli allievi di presentarsi in sede della Sezione il giorno della presentazione dei corsi. Qualora il numero di domande superi il limite massimo di partecipanti, sarà operata una selezione e sarà comunicato via mail agli iscritti se la richiesta di PREISCRIZIONE è stata accettata positivamente.

Al momento della comunicazione dell'ammissione verranno indicate le modalità con le quali si dovrà ultimare l'ISCRIZIONE effettiva inviando tutta la documentazione richiesta entro la data della prima lezione.

Le iscrizioni si raccolgono esclusivamente ONLINE.

## PREISCRIZIONE OBBLIGATORIA

(dal 5 dic 2023 al 25 dic 2023)

Compilare il form on line al seguente link ([CLICCA QUI](#)) dove verranno richieste:

- dati anagrafici e di contatto;
- una fotografia (dove si veda bene il volto);
- esperienze scialpinistiche e informazioni di base.

*Si ricorda che è consigliato agli allievi di presentarsi in sede della Sezione il giorno della presentazione dei corsi 2024 fissata in data 05/12/2023 alle ore 21 per un eventuale breve colloquio conoscitivo.*

## ISCRIZIONE dopo aver ricevuto conferma di ammissione al corso

(dal 26 gen 2023 ed entro il 11 gen 2024)

DOCUMENTI necessari per l'iscrizione

I documenti da presentare all'atto dell'iscrizione sono:

- Modulo di iscrizione, compilato e firmato (disponibile sul sito [www.caiparma.it](http://www.caiparma.it))
- Consenso informato (disponibile sul sito [www.caiparma.it](http://www.caiparma.it)).
- Carta d'identità;
- TESSERA CAI valida per il 2024 o certificato d'iscrizione scaricabile da MyCai.it;
- Certificato medico d'idoneità all'attività sportiva non agonistica o stato di buona salute;
- Ricevuta pagamento o attestato del versamento della quota iscrizione

## INFORMAZIONI PER IL PAGAMENTO QUOTA ISCRIZIONE

Bonifico bancario intestato a: "Club Alpino Italiano – Sezione di Parma"

IBAN: IT07A0335901600100000150681

Causale: "24CSAFR1 + Nome e Cognome del partecipante")

QUOTA ISCRIZIONE CORSO FREERIDE: € 280,00

## RUOLI E CONTATTI

---

Scuola di Alpinismo, scialpinismo e arrampicata libera  
"Enrico Mutti" - Parma

[e.mutti@cnsasa.it](mailto:e.mutti@cnsasa.it)

---

Direttore della Scuola: Adolfo Cardinale

---

Segreteria della Scuola: Beatrice La Torre

---

Direttore del corso FREERIDE/2024: Andrea Vanini

[ironmanandrea60@gmail.com](mailto:ironmanandrea60@gmail.com)

---