



## CORSO BASE di RACCHETTE 2022-2023

### PROGRAMMA DEL CORSO

#### **Serata introduttiva**

Venerdì, 25 Novembre 2022 ore 19.30

Serata di presentazione

Presso il Canvetto Luganese, inizio ore 19.30. Saranno illustrati gli obiettivi e il programma del corso. Sarà inoltre presentato il materiale tecnico individuale necessario. Capocorso e i monitori saranno a disposizione per rispondere alle domande specifiche dei partecipanti.

#### **1a giornata**

Domenica, 11 dicembre 2022

Istruzione di base sull'utilizzo di ARTVA/pala/sonda. Breve presentazione teorica ed esercizi pratici sul terreno. Olivone/Lucomagno

#### **Serata teoria di Nivologia**

Mercoledì, 10 gennaio 2023

Presso il Canvetto Luganese (e teleconferenza), inizio ore 19:30. Serata teoria nivologia, dove viene introdotto il tema della neve. Presentazione dei principi di base delle condizioni invernali per attività all'aperto, il bollettino delle valanghe del istituto SLF.

#### **1a uscita – da stabilire**

Sabato-Domenica, 14-15 gennaio 2023

Sabato dedicato all'istruzione sul come camminare con le racchette, ripasso sull'utilizzo di ARTVA/pala/sonda in fase di ricerca e sui principi base da applicare in caso di incidente in valanga. In serata approccio al metodo 3x3 per la pianificazione di una gita e istruzione per la lettura del bollettino meteo e delle valanghe. Domenica gita di applicazione alla ricerca dei segnali tipici del pericolo di valanghe. Pernottamento con cena e colazioni compresi.

#### **2a uscita – Lidernen hutte**

Sabato-Domenica; 4-5 febbraio 2023

Sabato istruzione sulla ricerca del percorso e sull'orientamento. Istruzione alla pianificazione di una gita, lettura cartine e bollettino valanghe. Domenica gita di applicazione. Pernottamento con cena e colazioni compresi.

#### **3a uscita – Rotondo hutte**

Sabato-Domenica; 4-5 marzo 2023

Sabato consolidamento delle nozioni acquisite con l'introduzione del fattore umano e dinamiche di gruppo. Esercizi di applicazione. Domenica gita di applicazione alla scoperta della natura della regione ed esercizio di soccorso valanga. Pernottamento con cena e colazione

### **RESPONSABILE DEL CORSO**

Pierre Crivelli (Guida di media Montagna diplomata, UIMLA)  
6850 Mendrisio  
Tel: +41 79 438 16 58  
mail: prcrivel@gmail.com

### **RESPONSABILE FORMAZIONE**

Pierre Crivelli, Accompagnatore di montagna, brevetto federale ASGM / UIMLA

### **COSTO**

CHF 650.- per i soci e 700.-per i non soci. Riduzione per giovani OG (16-20anni) CHF 375.-  
Nel costo sono compresi: l'istruzione, il materiale messo a disposizione, la documentazione, pernottamenti con mezza pensione e le trasferte. Le uscite perse non danno diritto ad alcun rimborso.

### **MATERIALE**

Idoneità e completezza del materiale sono responsabilità del partecipante (e saranno controllati alla prima giornata di corso). Possibilità di ottenere materiale in prestito. ARTVA, pala e sonda verranno messi a disposizione dall'organizzazione, per tutte le uscite del corso, per chi non ne dovesse disporre. Lista del materiale personale: [equipaggiamento racchette](#)  
L'eventuale perdita o danneggiamento di materiale personale o a noleggio durante il corso è a carico dei partecipanti.

### **ISCRIZIONI**

Tramite il sito del CASTicino. L'iscrizione è definitiva al momento del pagamento della quota alla serata di presentazione del corso. Si accettano al massimo 20 partecipanti (età minima 16 anni). Si terrà conto dell'ordine di entrata delle iscrizioni. La partecipazione alla serata di presentazione e alle uscite è obbligatoria.

### **CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE**

Età minima 16 anni. La partecipazione alla serata di presentazione e alle uscite è obbligatoria. Le uscite avranno luogo con qualsiasi tempo; è possibile un cambiamento di meta a dipendenza delle condizioni meteo-nivologiche. Per la partecipazione è necessaria una buona condizione fisica (salite di 3-5 ore; 800-1'000 m di dislivello).

### **ASSICURAZIONE**

È necessario possedere una sufficiente copertura assicurativa infortuni e RC. **È vivamente consigliato essere sostenitore REGA e un'assicurazione annullamento viaggi.**