

# A SCUOLA DI SCIALPINISMO

SCIALPINISMO



**H**o deciso di sfruttare l'opportunità offerta dal C.A.I. di Gardone V.T. per seguire un Corso di Sci alpinismo SA1 e, dopo molti anni di sciare in pista, l'anno scorso ho provato questo nuovo sport.

Il Corso SA1 base è rivolto a sciatori che vogliono avvicinarsi allo sci alpinismo.

Tra le due discipline ci sono molte differenze:

1) l'attrezzatura specifica dello sci alpinismo con sci opportuni, pelli di foca e ARVA (un dispositivo elettronico che trasmette un segnale radio) pala e sonda, trinomio importante, da portare ogni volta che ci si muove fuori pista sulla neve, per la ricerca in caso di valanghe; durante il corso a chi ne era sprovvisto l'attrezzatura da soccorso è stata prestata dal C.A.I.

2) la tecnica di sciata

3) lo straordinario senso di libertà che viene trasmesso dai luoghi aperti e coperti di neve.

L'ambiente in cui questo sport viene praticato è la montagna aperta, un luogo in cui si possono presentare varie difficoltà date dalle condizioni meteorologiche e dal proprio stato fisico e atletico. Questo non vuol dire che è uno sport adatto solo ad un'élite di persone ma comunque ci vuole una buona preparazione e bisogna essere già dotati di una discreta capacità sciistica in modo da svolgere le uscite nel migliore dei modi.

Il metodo del corso è di preparare allo sci alpinismo con lezioni teoriche il giovedì sera e con uscite la domenica successiva, affrontando gradualmente le difficoltà.

Questo metodo permette di praticare le escursioni con un'adeguata preparazione, con il corso si cerca di diffondere la conoscenza di questo sport da affrontare con un atteggiamento prudente, aumentando così la sicurezza e riducendo i possibili incidenti da valanghe.

La parte teorica del corso verteva su una conoscenza generale del muoversi nell'ambiente aperto della montagna

invernale innevata, insegnando a scegliere gli itinerari più sicuri per arrivare alla metà prescelta e per riconoscere com'è la neve, come si è depositata e qual è il versante più agibile; insegnava anche l'uso dei vari materiali e in particolare quelli di autosoccorso familiarizzando con l'utilizzo dell'ARVA in esercitazioni pratiche nelle uscite e preparava fisicamente con una lezione sulla nutrizione e alimentazione.

Il corso è stato frequentato da 16 persone e si è svolto nel periodo 8 gennaio 2012 - 4 marzo 2012.

Penso che lo sci alpinismo sia uno sport per tutti quelli che amano la montagna, la neve, lo stare all'aria aperta lasciando per un po' di tempo il caos, il rumore che ci circonda ogni giorno e provando delle belle sensazioni.

Come conclusione dell'attività sciistica alpinistica si è svolta la traversata del Gran Paradiso, dal Rifugio Chabod al Rifugio Vittorio Emanuele con circa 40 partecipanti arrivati tutti in vetta.

Ci sono alcune novità per il 2013 perché il corso si alternerà tra Gardone V.T. e Lumezzane e cambierà anche la direzione della Scuola e il nuovo Direttore sarà Claudio Nassini.

Un ringraziamento personale a tutti gli istruttori e un augurio a Riccardo Bugatti nuovo istruttore regionale di sci alpinismo.

*Alvise V.*

**PER INFORMAZIONI SUI CORSI DI SCIALPINISMO  
E' POSSIBILE RIVOLGERSI ALLA SEDE DEL C.A.I.  
DI GARDONE VAL TROMPIA IN VIA XX SETTEMBRE  
N. 25, TUTTI I MERCOLEDI DALLE ORE 20,30**