



# Introduzione allo Scialpinismo



La Scuola di Alpinismo Giovanile “Luigi Bombardieri - Nicola Martelli”, in collaborazione con gli istruttori della Scuola di Alpinismo e Scialpinismo della Provincia di Sondrio “Luigi Bombardieri”, propone un’attività propedeutica allo scialpinismo rivolta a giovani di età compresa tra i 13 e i 17 anni. Il programma prevede una prima giornata su pista per la verifica dei materiali seguita da tre uscite in ambiente da effettuarsi nei mesi di febbraio e marzo 2024.

Sabato 27 gennaio 2024, alle ore 17, a Sondrio c/o la sede del CAI Valtellinese, verranno presentate le attività, i materiali necessari e una breve introduzione all’ambiente innevato.



## **Programma:**

Sabato 27 gennaio ore 17.00	presentazione c/o sede CAI Valtellinese a Sondrio in via Trieste 27
Domenica 04 febbraio	prima uscita - risalita e discesa su pista a Prato Valentino (SO)
Domenica 18 febbraio	seconda uscita
Domenica 25 febbraio	terza uscita
Domenica 04 marzo	quarta uscita

**L’iniziativa è aperta a un massimo di quindici ragazze/i e verrà programmata con un minimo di cinque.**

**Gli interessati devono essere iscritti al C.A.I. per l’anno 2024 e presentare certificato medico per l’attività sportiva non agonistica.**

## **Per l’iscrizione rivolgersi a:**

- ANAG Pierangelo Tognini	340 5021907	- ANAG Mauro Gossi	366 7183787
- AAG Giorgio Beltramini	347 9302778	- AAG Marco Beltramini	349 7533523



## Modulo Iscrizione "Introduzione allo scialpinismo 2024"

Il/La sottoscritt\_ :

Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_ Nat\_a \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_  
Residente a \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_ ) CAP \_\_\_\_\_ Indirizzo \_\_\_\_\_  
Cellulare \_\_\_\_\_ Indirizzo email \_\_\_\_\_

In qualità di genitore/tutore di:

Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_ Nat\_a \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_  
Residente a \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_ ) CAP \_\_\_\_\_ Indirizzo \_\_\_\_\_  
Cellulare \_\_\_\_\_ Indirizzo email \_\_\_\_\_

### CHIEDE

l'iscrizione del minore alle attività di scialpinismo della Scuola di Alpinismo Giovanile per l'anno 2024 e dichiara che:

- Il minore è socio del C.A.I. per l'anno 2024 e presenta la tessera CAI n° \_\_\_\_\_ Sezione: \_\_\_\_\_
- il minore gode di buona salute, non ha patologie in atto ed è idoneo all'attività sportiva non agonistica ed allega il certificato medico rilasciato in data \_\_\_\_\_
- che il proprio/a figlio/a non è affetto da malattie, allergie e/o intolleranze alimentari, diversamente segnala: \_\_\_\_\_

Il sottoscritto, preso atto che le attività di Alpinismo Giovanile sono garantite da operatori titolati e qualificati del Club Alpino Italiano che prestano la loro opera a titolo di volontariato, dichiara altresì di:

- essere consapevole che la pratica dell'Alpinismo Giovanile in tutte le sue forme e manifestazioni, svolgendosi in ambiente alpino, non è esente da rischi;
- impegnarsi a rispettare i regolamenti del CAI e a osservare tutte le disposizioni impartite dal Direttore e dagli Accompagnatori della Scuola di AG;
- essere a conoscenza che il Giovane, in caso di comportamenti scorretti o irrispettosi che pregiudichino la coesione o la sicurezza del Gruppo, potrà essere sospeso dall'attività di AG;
- consentire che i trasferimenti possano avvenire con mezzi privati;
- accettare che alcune attività possano essere effettuate all'estero, autorizzando l'espatrio del Giovane;

Firma del genitore \_\_\_\_\_ Firma del minore \_\_\_\_\_

### LIBERATORIA PER LA PUBBLICAZIONE DI IMMAGINI DI MINORI

Il/La sottoscritt\_ \_\_\_\_\_ nato/a a \_\_\_\_\_  
Il \_\_\_\_\_ e residente a \_\_\_\_\_ via \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_  
genitore del minore \_\_\_\_\_

**AUTORIZZA** l'eventuale pubblicazione dell'immagine del/della proprio/a figlio/a in contesti inerenti lo svolgimento delle attività di Alpinismo Giovanile sulla stampa sociale, sezionale e sul web sociale, alla sua divulgazione a scopo promozionale. Ne vieta altresì l'uso in contesti che ne pregiudichino la dignità personale, il decoro e la sicurezza. Ne vieta inoltre pubblicazioni di primi piani o foto il cui soggetto risulti isolato dal contesto. Solleva i responsabili della stampa/web da ogni incombenza economica e da ogni responsabilità inerente un uso scorretto delle immagini da parte degli utenti o di terzi.

**IL GENITORE DEL MINORE (firma)** \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

I dati personali del minore saranno comunque salvaguardati secondo le indicazioni di Legge. La sottoscrizione della presente autorizzazione è facoltativa. In caso non ricevessimo la liberatoria non saranno pubblicate immagini del/la ragazzo/a.  
(Allegare fotocopia della Carta di Identità del Genitore)



**Sabato 27 gennaio 2024**

**Presentazione c/o  
sede CAI Sondrio**

**7 ragazze/i**

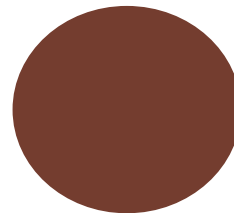
**11 accompagnatori Scuola**

**1 accomp. Chiavenna**

**3 genitori**

**2 aggregati**

**Istruttore Abramo Civera**





# Domenica 04 febbraio 2024

## Introduzione allo scialpinismo

### Prato Valentino - Teglio

sito internet: <http://alpinismogiovanilesi.jimdo.com/>



	Partenza	Rientro
<b>Sondrio, parcheggio pubblico via Vanoni – Tennis Club</b>	ore 8.30	16.45 circa
<b>Prato Valentino</b>	ore 9.30	16.00 circa

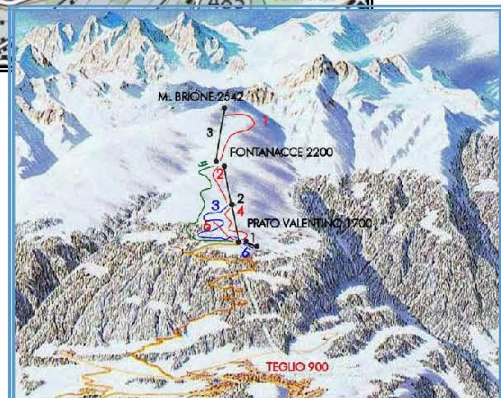
<b>Dove</b>	Alpi Retiche occidentali – Gruppo del Bernina
<b>In auto</b>	Sondrio, Teglio, Prato Valentino
<b>Dislivelli</b>	$Q_{\min} = 1680 \text{ m} / Q_{\max} = 2140 \text{ m} / \Delta_s = 460 \text{ m}$ circa
<b>Tempi</b>	$T_s = 2.00 \text{ h}$ ca
<b>Difficoltà</b>	MS - Medi sciatori, discesa su pista battuta

#### Attrezzatura:

- Sci d'alpinismo e pelli
- Scarponi da scialpinismo
- Bastoncini da sci
- ARTVA, pala e sonda
- Guanti leggeri e guanti da sci
- Occhiali da sole
- Casco
- Borraccia o termos con bevande calde
- Pranzo al sacco



Prima uscita su questo bel balcone soleggiato della Valtellina. Dal parcheggio di Prato Valentino risaliremo una strada forestale e un breve tratto fuori pista, fino all'arrivo della seggiovia, a circa 2140 metri di quota. La discesa sarà su pista battuta. Alla partenza si trova il rifugio Baita del Sole, solitamente aperto la domenica, con possibilità di ristoro ma solo a fine giornata, meglio quindi portare il pranzo al sacco.





**Domenica 04 febbraio 2024**

**Prato Valentino**

**10 ragazze/i**

**12 accompagnatori**

**2 aggregati**

**Istruttore Abramo Civera**



## Domenica 18 febbraio 2024 Introduzione allo scialpinismo Munt de Sura - Val Gerola

sito internet: <http://alpinismogiovanilesio.jimdo.com/>



	Partenza	Rientro
<b>Sondrio, parcheggio pubblico via Vanoni – Tennis Club</b>	<b>ore 8.00</b>	<b>17.30 circa</b>
<b>Morbegno, piazza Aldo Moro (parcheggio vecchia piscina)</b>	<b>ore 8.30</b>	<b>17.00 circa</b>

**Dove** Alpi Orobie – Valle del Bitto di Gerola – Valle di Pescegallo  
**In auto** Morbegno, Gerola Alta, Pescegallo – S.P. 7 km 19  
**Dislivelli**  $Q_{\min} = 1454 \text{ m}$  /  $Q_{\max} = 2269 \text{ m}$  /  $\Delta_s = 815 \text{ m}$  circa  
**Tempi**  $T_s = 3.00 \text{ h}$  ca

### Attrezzatura:

- Sci d'alpinismo e pelli
- Scarponi da scialpinismo
- Bastoncini da sci
- ARTVA, pala e sonda
- Guanti leggeri e guanti da sci
- Occhiali da sole
- Casco
- Borraccia o termos con bevande calde
- Pranzo al sacco

Carta topografica estratta dal sito: <http://www.caimorbegno.org/?portfolio=valgerola-inverno>

Descrizione itinerario: <http://www.caimorbegno.org/?portfolio=munt-de-sura>



In collaborazione con gli istruttori di scialpinismo della Scuola di Alpinismo e Scialpinismo della Provincia di Sondrio "Luigi Bombardieri"





**Domenica 18 febbraio 2024**

**Munt de Sura**

**9 ragazze/i**

**7 accompagnatori**

**4 aggregati**

**Istruttore Mauro Bongianini**



# Domenica 17 marzo 2024

## Introduzione allo scialpinismo

### Pian dei Cavalli - Valle Spluga

sito internet: <http://alpinismogiovanilesi.jimdo.com/>



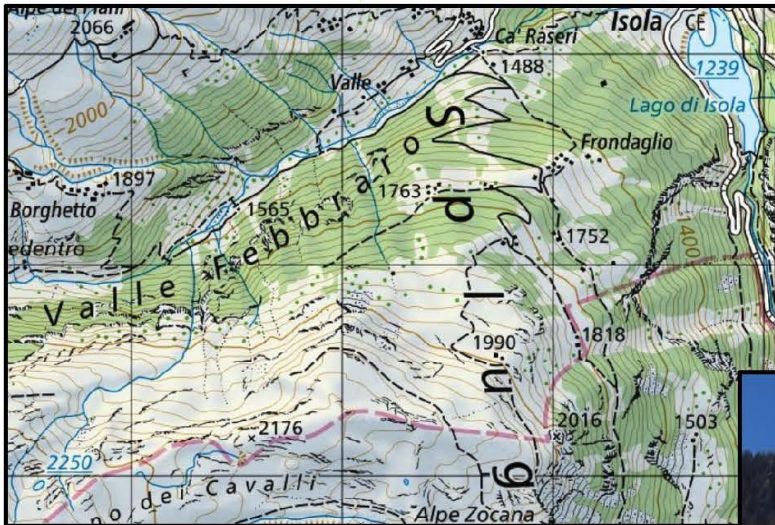
	Partenza	Rientro
<b>Sondrio, parcheggio pubblico via Vanoni – Tennis Club</b>	<b>ore 7.30</b>	<b>18.00 circa</b>
<b>Chiavenna, parcheggio Santa Maria (Albergo Conradi)</b>	<b>ore 8.30</b>	<b>17.00 circa</b>

**Dove** Alpi Lepontine Orientali – Catena Mesolcina – Valle Spluga  
**In auto** Chiavenna, Campodolcino, Isola – S.S. 36 e S.P. 1 km 19,2  
**Dislivelli**  $Q_{\min} = 1250 \text{ m}$  /  $Q_{\max} = 2100 \text{ m}$  circa /  $\Delta_s = 850 \text{ m}$  circa  
**Tempi**  $T_s = 3.00 \text{ h}$  ca

#### Attrezzatura:

- Sci d'alpinismo e pelli
- Scarponi da scialpinismo
- Bastoncini da sci
- ARTVA, pala e sonda
- Guanti leggeri e guanti da sci
- Occhiali da sole e maschera da sci
- Casco
- Borraccia o thermos con bevande calde
- Pranzo al sacco
- Giacca a vento e coprizaino

Carta topografica estratta dal sito: <https://map.schweizmobil.ch/>



In collaborazione con gli istruttori di scialpinismo della Scuola di Alpinismo e Scialpinismo della Provincia di Sondrio "Luigi Bombardieri"

A recupero della terza uscita di domenica 25 febbraio, proponiamo questa facile escursione in Valle Spluga. Dalla frazione Isola di Madesimo, si risalgono i pendii vicino ad un vecchio skilift, per poi addentrarsi tra boschi e radure in direzione Piano dei Cavalli.







**Domenica 17 marzo 2024 - Pian dei Cavalli**

**4 ragazze/i**

**8 accompagnatori**

**2 aggregati**

**Istruttore Mauro Bongianni**



**Domenica 24 marzo 2024**  
**Introduzione allo scialpinismo**  
**San Giuseppe - Passo Campolungo - Valmalenco**  
 sito internet: <http://alpinismogiovanilesio.jimdo.com/>

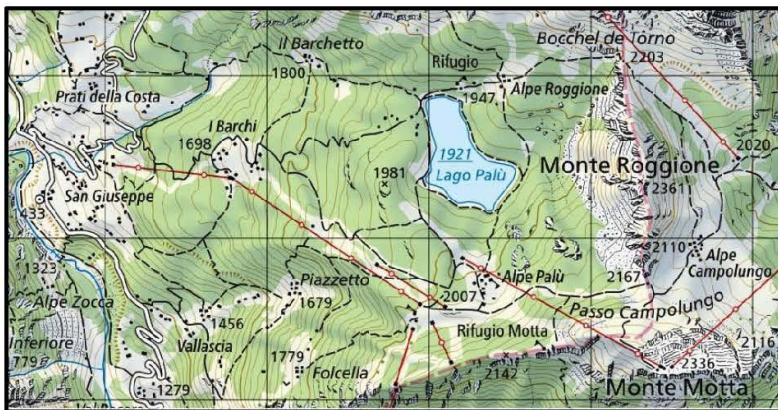


	Partenza	Rientro
<b>Chiavenna, parcheggio Santa Maria (Albergo Conradi)</b>	<b>ore 7.15</b>	<b>18.30 circa</b>
<b>Sondrio, parcheggio pubblico via Bernina</b>	<b>ore 8.20</b>	<b>17.00 circa</b>
<b>San Giuseppe, parcheggio pubblico</b>	<b>ore 9.00</b>	<b>16.15 circa</b>

**Dove** Alpi Retiche Centrali – Valmalenco  
**In auto** Sondrio, San Giuseppe – S.P. 15 km 21,9  
**Dislivelli**  $Q_{min} = 1500$  m circa /  $Q_{max} = 2170$  m circa /  $\Delta_s = 700$  m circa  
**Tempi**  $T_s = 3.00$  h ca

**Attrezzatura:**

- Pelli e sci d'alpinismo con laccetti o ski stopper per la discesa in pista battuta
- Scarponi da scialpinismo
- Bastoncini da sci
- ARTVA, pala e sonda
- Guanti leggeri e guanti da sci
- Occhiali da sole e maschera da sci
- Casco
- Borraccia o thermos con bevande calde
- Pranzo al sacco



Carta topografica estratta dal sito:  
<https://map.schweizmobil.ch/>



In collaborazione con gli istruttori di scialpinismo della Scuola di Alpinismo e Scialpinismo della Provincia di Sondrio "Luigi Bombardieri"

Per il recupero della quarta uscita di domenica 04 marzo, percorreremo un tratto del percorso scialpinistico

della ski area della Valmalenco, con partenza da San Giuseppe a quota 1500 metri circa. Lungo una strada innevata si raggiunge la località I Barchi e da qui ci si inoltra nel bosco in direzione del Lago Palù. Dopo averlo contornato per un breve tratto, si imbecca la pista "Pier" che risale un bel bosco di conifere e porta al Passo Campolungo a quota m 2169. La discesa è sulle piste battute, non dimentichiamo i laccetti di sicurezza se i nostri sci sono sprovvisti di ski stopper.





**Domenica 24 marzo 2024 - Passo Campolungo**

**6 ragazze**

**6 accompagnatori**

**2 aggregati**

**Istruttore Marco Riva**