



CLUB ALPINO ITALIANO  
Sezione della Spezia

# ***Club Alpino Italiano*** ***Sezione della Spezia***

## ***Dotazioni per escursioni in ambiente innevato***

Il Club Alpino Italiano, per ridurre il rischio di incidenti in montagna in molti casi dovuti alla scarsa conoscenza, all'impreparazione ed all'uso sbagliato delle attrezzature, propone una serie di consigli incentrati principalmente sull'equipaggiamento tecnico che ogni persona dovrebbe avere al seguito per meglio affrontare un'escursione invernale



# ***Club Alpino Italiano*** ***Sezione della Spezia***

## ***Dotazioni obbligatorie per legge***

Dal 1° Gennaio 2022, con decreto legge n° 40 del 28 Febbraio 2021, i frequentatori della montagna innevata per attività di scialpinismo, sci fuori pista e le attività escursionistiche, in particolari ambienti innevati, anche mediante racchette da neve, sono tenuti ad avere al proprio seguito il kit di ricerca travolti valanga consistente in: apparecchio elettronico di segnalazione e ricerca (ARTVA), pala e sonda.





# *Club Alpino Italiano*

## *Sezione della Spezia*

### **Dotazioni fortemente consigliate**

Kit sopravvivenza composto da :

1 coperta di sopravvivenza 140x200 con due lati (Telo termico): una parte dorata per il mantenimento del calore (Ipotermia), e una parte argentata per assicurare il fresco

Importante : non usare un caso di temporali

Lampada Frontale



CLUB ALPINO ITALIANO  
Sezione della Spezia

# *Club Alpino Italiano*

## *Sezione della Spezia*

### *Attrezzatura idonea alle attività:* *Scarponi*

Scarponi suola rigida idonei all'uso dei ramponi da neve/ghiaccio:  
con intaglio anteriore e posteriore per ramponi automatici/semiautomatici ed universali; con intaglio posteriore per ramponi semiautomatici ed universali; senza intaglio per ramponi universali  
(I ramponi universali sono adatti a tutti i tipi di scarponi)





CLUB ALPINO ITALIANO  
Sezione della Spezia

# *Club Alpino Italiano*

## *Sezione della Spezia*

### **Attrezzatura idonea alle attività:** **Ramponi**

Ramponi: universali, semiautomatici ed automatici a 10-12 punte, di cui 8 anteriori e 4 posteriori, in acciaio temperato e provvisti di antizoccolo (per evitare l'accumulo della neve sotto i ramponi).

Importante: nell'acquisto, nel montaggio e nella progressione farsi consigliare/istruire da guide e/o istruttori e accompagnatori titolati del CAI.

I Ramponi ti salvano la vita





CLUB ALPINO ITALIANO  
Sezione della Spezia

# ***Club Alpino Italiano***

## ***Sezione della Spezia***

### ***Attrezzatura idonea alle attività:*** ***Ramponcini***

Ramponcini: assolutamente da non utilizzarsi nel corso di escursioni su ghiaccio/neve in montagna. I ramponcini sono oggetti da utilizzarsi esclusivamente per piccoli spostamenti in ambito cittadino o centro urbano di montagna in genere. Molti incidenti sono causati dal loro uso improprio.





# ***Club Alpino Italiano***

## ***Sezione della Spezia***

### ***Attrezzatura idonea alle attività:*** ***Le Ciaspole***

Servono esclusivamente per la progressione in ambiente con neve fresca o compatta, ma non ghiacciata e per pendii moderati. Le ciaspole solitamente sono in plastica provviste di punte e ramponcino in alluminio nella parte a contatto con il suolo, mentre nella parte superiore possiedono una sede basculante regolabile per alloggiare gli scarponi.





CLUB ALPINO ITALIANO  
Sezione della Spezia

# ***Club Alpino Italiano*** ***Sezione della Spezia***

## **Attrezzatura idonea alle attività:** **Le Ciaspole**

La talloniera permette tre posizioni

Bloccata: per l'uso in discesa

Rialzata: per l'uso in salita ripida

Libera: per uso in piano e salita

Importante: la scelta nell'acquisto deve essere fatta in funzione del peso dell'utilizzatore.

Il montaggio e la progressione devono essere seguiti da guide e/o accompagnatori titolati del CAI





# ***Club Alpino Italiano*** ***Sezione della Spezia***

## **Attrezzatura idonea alle attività:** **I bastoncini**

Bastoncino pieghevole in fibra di carbonio e alluminio

segmenti con cordino interno dotato di sistema di microregolazione della tensione . Doppia impugnatura in materiale espanso . Laccioli ergonomici differenziati (destro e sinistro). Facile da montare e da smontare

rapidamente. Regolabile da 110 a 130 cm grazie a clip in alluminio. Lunghezza ripiegato 36cm





# ***Club Alpino Italiano*** ***Sezione della Spezia***

## **Attrezzatura idonea alle attività:** **La Picozza**

PER L'ESCURSIONISMO SU GHIACCIAIO.

Scegli una picozza con manico dritto piuttosto lungo (60-70 cm) perché servirà principalmente in appoggio.

La picozza è, insieme ai ramponi, l'attrezzo fondamentale nella progressione su pendii innevati o ghiacciati.

Importante: nell'acquisto, nel montaggio e nella progressione farsi consigliare/istruire da guide e/o istruttori e accompagnatori titolati del CAI





# Club Alpino Italiano

## Sezione della Spezia

### Prossime attività didattiche

CLUB ALPINO ITALIANO  
Sezione della Spezia

#### CORSO BASE DI ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO Gennaio-Marzo 2023



La scuola internazionale di Escursionismo "Circus de Ma" organizza da fine gennaio a marzo 2023 un corso base di escursionismo in ambiente innevato con classificazione EAIL.

Il corso è rivolto ai soci che non hanno mai praticato l'escursionismo invernale o lo hanno fatto in maniera occasionale.  
L'obiettivo è di fornire all'adepto informazioni teoriche e pratica affinché i partecipanti possano avvicinarsi alla montagna in inverno accompagnati o autonomi su facili percorsi con l'utilizzo delle racchette da neve.

Il corso si articola in 6 lezioni teoriche (più una con durata di 2 ore) e in 4 uscite giornaliere in ambiente.

4 lezioni teoriche:

**venerdì 27 gennaio 2023, ore 21 a Sarzana**, presso la Casa del Ghiacciaio in Via Lanzioli 88

Le lezioni teoriche successive sono previste di venerdì alle ore 21, stesso luogo, nei seguenti giorni:

3 febbraio - 10 febbraio - 17 febbraio - 3 marzo - 10 marzo

Durante le lezioni vengono trattati argomenti che aiutano ad affrontare in sicurezza escursioni in ambiente innevato (attrezzatura, tecniche di progressione, salvataggio, uso di arca porta e stiva, procedure di autosoccorso in valanga, cartografia e orientamento, meteorologia, e bollette orre/campeggio).

Le uscite in ambiente sono programmate nei seguenti giorni:

- domenica 5 febbraio: Appennino Tosco-Emiliano, Passo Spilla - Gine del Lago

- domenica 19 febbraio: Appennino Tosco-Emiliano, Passo del Corone - Sorgenti del Secchia

- sabato o domenica 11-12 marzo: Alpi Decore (VB) con pernottamento in struttura locale

- domenica 5 marzo: escursione recupero di una delle piccolissime uscite qualora non fosse stato possibile effettuare per ragioni meteo o per le condizioni del manto nevoso.

Requisiti minimi richiesti essere socio CAI, essere maggiorenne, possedere il certificato medico per idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

La partecipazione al corso costa Euro 100.

La quota non comprende le spese di vino e l'alloggio per la notte di due giorni, i costi per gli spostamenti delle auto private, l'eventuale noleggio del materello e l'iscrizione al CAI.

Le prenotazioni avverranno contattando la sede CAI di Sarzana possibilmente entro il 14 gennaio 2023. Non saranno vincolati e saranno confermati con il pagamento della quota entro il 31 gennaio. I posti sono limitati con precedenza suamata la data di prenotazione.



PER INFORMAZIONI GLI ISTRUTTORI SONO A DISPOSIZIONE TELEFONICAMENTE, PER MAIL OPPURE SABATO 21 GENNAIO DALLE 14 ALLE 19.30 C/O LA SEDE CAI DI SARZANA.

Dettaglio del corso: M. Guastini 329 280743 [guastini@caispezia.it](mailto:guastini@caispezia.it)  
Vicedirettore: M. Pazzi 370 101 0097 [m.pazzi@caispezia.it](mailto:m.pazzi@caispezia.it)



### CORSO BASE DI SCIALPINISMO



La Scuola di Arrampicata, Alpinismo e Scialpinismo Muzzerone del Levante Ligure (CAI La Spezia, Sarzana, Chiavari e Rapallo) organizza un corso base di scialpinismo SA1.

Ai partecipanti è richiesta una discreta forma fisica e abilità sciistica.

Il corso è articolato in 8 lezioni teoriche e 7 uscite pratiche e prevede l'insegnamento delle nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza l'attività scialpinistica su itinerari non impegnativi.

#### USCITE PRATICHE:

14 o 15/1, 21 o 22/1, 4 o 5/2,  
11 o 12/2, 25 o 26/2, 4-5/3 o  
11-12/3.

NOTA: le date delle uscite pratiche potranno subire variazioni rispetto al programma.

#### LEZIONI TEORICHE:

Le lezioni teoriche si svolgeranno in aula presso la sede del CAI della Spezia o di Sarzana in date e orari da definirsi.

#### PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONE:

[mail Scuola Muzzerone@scuolacaimuzzerone@gmail.com](mailto:ScuolaMuzzerone@scuolacaimuzzerone@gmail.com)



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**Sezione della Spezia**

**GRAZIE**