

SA1-2026 - FAQs

01. A chi è rivolto il corso SA1 e qual è il suo obiettivo?

Il corso SA1 è rivolto a sciatori che non hanno esperienza di frequentazione della montagna invernale al di fuori delle piste da sci. L'obiettivo del corso è di permettere agli allievi di muoversi in autonomia e in relativa sicurezza all'interno di un gruppo di scialpinisti in ambiente montano innevato.

02. Che cosa posso aspettarmi di sapere (e saper fare) alla fine del corso SA1?

Al termine del corso avrai imparato le nozioni e tecniche base della disciplina e avrai preso dimestichezza con la loro applicazione in ambiente montano innevato: dalla tecnica di salita e discesa all'autosoccorso in valanga; da elementi di orientamento e cartografia alla valutazione dei bollettini nivo-meteo,...

Potrai così partecipare in autonomia a uscite scialpinistiche di media-bassa difficoltà organizzate da persone più esperte.

03. Che cosa posso aspettarmi di non sapere (non saper fare) alla fine del corso SA1?

Il corso SA1 è un corso base: a fine corso non sarai a conoscenza né saprai applicare tecniche e nozioni tipiche dello scialpinista evoluto, per esempio affrontare una salita su ghiacciaio o ricorrere a manovre di alpinismo con corda e protezioni. Alla conclusione del corso avrai una conoscenza generale della disciplina che non ti permetterà, inizialmente, di organizzare e gestire uscite scialpinistiche anche di livello medio-basso in autonomia e con la dovuta sicurezza. Per poter progredire, avrai necessità di approfondire lo studio teorico e accumulare esperienza in montagna in modo da poter affrontare difficoltà maggiori e poter organizzare personalmente le uscite.

04. Quali sono i requisiti richiesti per la partecipazione al corso SA1?

Il corso è aperto a chi ha:

- 18 anni compiuti;
- buona preparazione fisica di base;
- buona tecnica sciistica;
- iscrizione al CAI

05. Che significa "buona preparazione fisica di base": qual è l'impegno fisico richiesto?

L'impegno fisico richiesto è simile a quello di un buon escursionista.

Nella salita, farete inizialmente molta fatica anche per la limitata tecnica di salita, ma con la progressione dell'apprendimento della tecnica, osserverete una graduale riduzione del dispendio energetico. Saranno quindi gradualmente affrontati dislivelli crescenti: dai circa 500 metri della prima uscita fino ad oltre 1000 metri per l'uscita finale.

Terminata la salita l'impegno fisico non è concluso: dovrai aggiungere la fatica necessaria alla discesa. In particolare nelle prime uscite, e se non hai avuto esperienza precedente di sci fuori pista, questa potrà risultare abbastanza dispendiosa.

06. Come vengono valutate, da parte della Direzione, le capacità fisiche degli allievi?

Le capacità fisiche di tutti gli allievi saranno verificate in base alle risposte al questionario e durante le uscite scialpinistiche con l'obiettivo di 1) identificare eventuali allievi fisicamente non pronti a partecipare al

corso, 2) avere, per quanto possibile, un gruppo allievi fisicamente omogeneo, 3) modulare le uscite, se necessario, per gli allievi più in difficoltà.

07. Che significa “buona tecnica sciistica”: come devo sciare/snowboardare?

Per iscriversi al corso SA1 devi sciare/snowboardare abitualmente ed in sicurezza e pieno controllo almeno su piste rosse, preferibilmente piste nere.

08. Non ho mai sciato/snowboardato in neve fresca, posso partecipare?

Solitamente sì: se sai sciare bene e in sicurezza in pista, imparerai in poco tempo a divertirti in neve fresca. Se sei in grado di sciare in sicurezza piste rosse e/o nere generalmente non avrai grossi problemi ad abituarti a sciare fuori pista, sarà solo necessario prestare attenzione e perseveranza durante le prime uscite.

09. Come vengono valutate, da parte della Direzione, le capacità tecniche degli allievi?

Le capacità tecniche di tutti gli allievi saranno verificate in base alle risposte al questionario, durante la prova in pista e durante le uscite scialpinistiche con l'obiettivo di 1) identificare eventuali allievi tecnicamente non pronti a partecipare al corso, 2) avere, per quanto possibile, un gruppo allievi tecnicamente omogeneo, 3) modulare le uscite, se necessario, per gli allievi più in difficoltà.

10. Che cosa si aspetta la Direzione del corso SA1 dagli allievi, oltre ai requisiti suddetti?

Oltre ai requisiti fondamentali:

- dato che lo scialpinismo è un'attività che si svolge in ambiente pericoloso, la Direzione si aspetta dagli allievi un comportamento adeguato, con disciplina e stretta osservanza delle istruzioni impartite dagli istruttori;
- dato che il corso SA1, e lo scialpinismo in generale, è un'attività di gruppo, la Direzione si aspetta attenzione da parte degli allievi alle necessità del gruppo e in particolare degli allievi più deboli o in difficoltà.

La Direzione, in caso di carenze tecniche, preparazione fisica insufficiente o comportamenti inadeguati, si riserva la possibilità di escludere allievi dal proseguimento del corso, anche durante lo svolgimento del corso.

11. Quanto costa il corso SA1?

La quota di iscrizione per il Corso Base di Sci e Snowboard Alpinismo è di 360 € (216 € per i minori di 25 anni). Alla quota di iscrizione si aggiungono le spese necessarie per tutto quanto non compreso nella quota di iscrizione.

12. Che cosa comprende la quota di iscrizione?

La quota di iscrizione comprende:

- lezioni teoriche e pratiche;
- materiale didattico;
- uso di ARTVa, pala e sonda della Scuola

13. Che cosa non comprende la quota di iscrizione?

La quota non comprende:

- quota di iscrizione al CAI (65 € nuova iscrizione, 59 € rinnovo);
- costo dei viaggi (pedaggi, gasolio, etc.);
- vitto e alloggio;
- qualsiasi cosa non indicata alla voce “Che cosa comprende la quota di iscrizione?”

14. Che cosa devo fare per iscrivermi e partecipare al corso?

La procedura di iscrizione prevede 3 passaggi, in cui gli interessati dovranno svolgere alcuni adempimenti. Tra un passaggio e l'altro gli allievi saranno selezionati dalla Direzione del corso o potranno rinunciare/interrompere il percorso:

1. Gli interessati al corso effettuano domanda di preiscrizione compilando il questionario informativo, necessario ad una prima selezione;
2. I candidati selezionati ricevono ulteriori informazioni sul corso, finalizzano la preiscrizione e partecipano alla prova in pista, necessaria ad una seconda selezione;
3. I candidati selezionati completano l'iscrizione

15. Quali sono nel dettaglio gli adempimenti che devo sostenere per iscrivermi e partecipare al corso?

1. Gli interessati al corso si preiscrivono tramite compilazione del questionario informativo:

Se sei interessato al corso, compila il questionario informativo nel periodo di apertura delle preiscrizioni (15-31 dicembre 2024), inserendo tutte le informazioni richieste: le informazioni che richiediamo sono necessarie alla valutazione e selezione degli allievi del corso, che sarà effettuata dalla Direzione del corso. I risultati della selezione ti saranno comunicati via mail entro il 7 gennaio 2025.

2. I candidati selezionati ricevono ulteriori informazioni sul corso, finalizzano la preiscrizione e partecipano alla prova in pista:

Se sei stato selezionato vieni invitato alla serata di presentazione del corso del 14 gennaio 2026, dove avrai occasione di ricevere ulteriori informazioni; da quel momento e entro il 23 gennaio 2026 dovrai fornire alla Direzione del corso:

- attestazione di versamento dell'acconto di 50 € da effettuare tramite bonifico (IBAN IT44F0306902894000000013765)
- certificato medico per attività sportiva non agonistica valido per tutta la durata del corso
- modulo di iscrizione e Consenso informato compilato e firmato (scaricabile da www.caifirenze.it)
- iscrizione/rinnovo al CAI per attivare l'assicurazione infortuni, necessaria alla partecipazione al corso (vedi anche domanda 18)

Soltanto coloro che avranno presentato la corretta documentazione potranno partecipare alla prova in pista, che si terrà il giorno 25 gennaio 2026. Durante la prova in pista, le capacità sciistiche verranno valutate dalla Direzione del corso e, a suo insindacabile giudizio, i candidati verranno ammessi o esclusi dalla partecipazione al corso. È quindi obbligatorio partecipare alla prova in pista per partecipare al corso.

L'esito della selezione verrà comunicato tramite mail entro il 27 gennaio 2026.

3. I candidati selezionati completano l'iscrizione:

Se sei stato selezionato, completa l'iscrizione al corso fornendo alla Direzione del corso:

- attestazione di versamento dell'intera quota tramite bonifico (IBAN IT44F0306902894000000013765)
- (Se non già effettuata) eventuale iscrizione/rinnovo al CAI per attivare l'assicurazione infortuni necessaria alla partecipazione al corso

Soltanto coloro che avranno presentato la corretta documentazione entro il 6 febbraio 2025 potranno partecipare alle uscite successive.

In caso di rinunce, o non adempimenti documentali da parte dei candidati nei tempi richiesti in uno qualsiasi dei passaggi precedenti, la Direzione si riserva la possibilità di escludere il candidato e attingere ad una lista di "riserve".

16. Qual è l'obiettivo e quali sono i criteri della selezione dei candidati alla partecipazione al corso?

Negli ultimi anni le domande di preiscrizione sono state notevolmente superiori al numero massimo di posti disponibili: si rende pertanto indispensabile una selezione dei candidati. La selezione è inoltre necessaria per identificare eventuali candidati che abbiano un livello tecnico insufficiente a svolgere attività scialpinistica in accettabile sicurezza. Elemento aggiuntivo di selezione è la costituzione di un gruppo di allievi, per quanto possibile, omogeneo tecnicamente e fisicamente. L'ordine di preiscrizione potrà essere usato come ulteriore elemento di selezione.

17. Quanti allievi verranno ammessi al corso?

Il corso verrà effettuato se saranno selezionati almeno 12 allievi, con un numero massimo di allievi pari a 20.

18. Che cosa devo fare per iscrivermi al CAI?

Vedi sito della sezione di Firenze del CAI: <https://caifirenze.it/iscriviti>.

19. L'iscrizione al CAI è necessaria anche per la prova in pista?

No, l'iscrizione al CAI può essere posticipata a dopo la prova in pista: se non sei già iscritto al CAI e non vuoi farlo nell'incertezza dell'ammissione al corso, è sufficiente aprire, per la giornata della prova in pista, un'assicurazione giornaliera tramite la sezione di Firenze. Se si opta per l'assicurazione giornaliera, occorre comunque versare l'intera quota di iscrizione al CAI una volta superata la prova in pista. Comunque sia, queste spese (sia in caso di iscrizione al CAI che in caso di assicurazione giornaliera) non vengono rimborsate se non viene superata la prova in pista.

20. Che cosa succede in caso di rinuncia o esclusione dal corso SA1?

In caso di rinuncia dell'allievo o esclusione da parte della Direzione:

- prima della prova in pista, sarà rimborsato integralmente l'acconto già versato;
- tra la prova in pista e la prima uscita pratica, sarà trattenuta una quota di 10 € a rimborso delle spese organizzative della prova in pista (20€ in caso di non iscritto al CAI, che abbia aperto l'assicurazione giornaliera per svolgere la prova in pista);
- dopo la prima uscita pratica, sarà trattenuta l'intera quota di partecipazione

21. Se non vengo selezionato o devo rinunciare, posso iscrivermi al prossimo SA1?

Sì, spesso ci sono più richieste di partecipazione dei posti disponibili e siamo costretti a procedere ad una selezione: i non selezionati possono quindi essere stati esclusi per motivi che non ne limitano la partecipazione ai prossimi corsi. In caso invece di mancata selezione a causa di capacità tecniche

insufficienti, sarà ovviamente richiesto un miglioramento negli aspetti che hanno determinato l'esclusione. Infine, in caso di rinuncia da parte dell'allievo non ci sono limitazioni ad una possibile nuova iscrizione.

22. Di quale attrezzatura necessito per frequentare il corso SA1?

- sci da scialpinismo con attacchi o tavola da snowboard split con attacchi;
- pelli di foca;
- rampanti;
- scarponi da scialpinismo (è possibile, anche se non ottimale, svolgere il corso con scarponi da sci in pista) o scarponi da snowboard alpinismo;
- bastoncini da scialpinismo (è possibile svolgere il corso con bastoncini da sci) o bastoncini telescopici da snowboard alpinismo;
- ramponi;
- piccozza;
- casco;
- ARTVA, Pala e sonda;
- zaino da circa 30L;
- borraccia;
- occhiali da sole;
- Abbigliamento (da sci, scialpinismo, alpinismo) adeguato all'attività in montagna invernale

Nota per snowboarder: non è possibile partecipare al corso con tavola da discesa e ciaspole/ramponi per la salita.

Ogni allievo potrà utilizzare attrezzatura personale, previa valutazione di idoneità da parte della Direzione del corso.

23. Se non possiedo tutta l'attrezzatura come posso procurarmela?

La Scuola ha disponibilità di una quantità, limitata, della seguente attrezzatura individuale, e può fornirla agli allievi che ne abbiano necessità, previa un rimborso spese di 60 €:

- sci da scialpinismo con attacchi compatibili anche con sci da discesa;
- pelli di foca;
- rampanti;
- ramponi;
- piccozza;
- ARTVA, Pala e sonda (incluso nel costo del corso)

Nota per snowboarder: La scuola non dispone di attrezzatura specifica da Snowboard (es, tavole split).

Alternativamente, esistono negozi specializzati che forniscono attrezzatura a noleggio per l'intera durata del corso o per i singoli giorni/fine settimana.

24. L'attrezzatura da scialpinismo è necessaria anche per la prova in pista?

No, la prova in pista può essere effettuata con la tua normale attrezzatura da sci. Se già possiedi attrezzatura da scialpinismo puoi utilizzarla, ma questa non è necessaria.

25. Il calendario del corso SA1 è soggetto a variazioni?

Il calendario del corso non è solitamente soggetto a variazioni significative per quanto riguarda le lezioni teoriche.

Differentemente, potrà essere fortemente condizionato dalle condizioni nivo-meteo per quanto riguarda le uscite pratiche. Pur continuando ad assicurare la validità formativa del corso, potrebbero essere necessari cambiamenti e variazioni di data o località. In questo caso saranno privilegiati cambi di località anziché cambi di data, per facilitare la programmazione personale e la partecipazione. Non possono essere escluse tuttavia variazioni di data. Si consiglia fortemente di organizzare per quanto possibile i due mesi di corso considerando tutti i fine settimana potenzialmente occupati dal corso.

26. È possibile partecipare alle lezioni teoriche da remoto?

In linea di massima, no, se non in casi eccezionali. Molte delle lezioni teoriche prevedono anche momenti interattivi e di esercitazione pratica: per una piena validità ed efficacia didattica è quindi fortemente consigliata la partecipazione in presenza.

27. Devo partecipare a tutte le lezioni teoriche?

Non c'è un obbligo di presenza, ma le lezioni teoriche sono fondamentali al pari di quelle pratiche. Per ottenere l'attestato di partecipazione, si richiede comunque la presenza ad almeno 7 delle 10 lezioni teoriche ($\geq 70\%$).

28. Le uscite pratiche occupano le intere giornate e/o tutto il weekend?

Sono previste due tipologie di uscite pratiche:

- le uscite giornaliere prevedono attività nell'intera giornata, o il sabato oppure la domenica. Generalmente la partenza avviene la mattina presto e il rientro nel tardo pomeriggio.
- Le uscite nei fine settimana prevedono attività per le intere giornate di sabato e domenica. La partenza spesso avviene il venerdì pomeriggio-sera in orari variabili a seconda delle differenti necessità lavorative e il rientro nel tardo pomeriggio-sera della domenica. In base alla destinazione e alle attività programmate verrà definito dove pernottare (albergo, B&B, rifugio).

29. Per esigenze personali non posso partecipare alle uscite pratiche di sabato: posso partecipare al corso prendendo parte solo alle uscite che si svolgono di domenica?

Dipende. Per le uscite di due giorni è talvolta possibile raggiungere il gruppo in modo indipendente il sabato sera per partecipare la domenica: in questi casi è da calcolare lo spostamento in macchina in autonomia nel luogo dell'uscita. A seconda però del luogo del pernottamento, questo non sarà possibile (es. rifugio d'alta quota raggiunto con gli sci nella giornata di sabato).

30. Devo partecipare a tutte le uscite pratiche?

Non c'è un obbligo di presenza. Per ottenere l'attestato di partecipazione, si richiede comunque la partecipazione ad almeno 6 delle 8 uscite/giornate pratiche ($\geq 75\%$).