



Scuola di Alpinismo e Scialpinismo FALC

# **CORSO DI SCIALPINISMO SA1 2013**

## **Materiali ed equipaggiamento**

*Roberto De Marco*  
*Massimo Stopelli (ISA)*

# PREMESSA - 4 criteri per la scelta del materiale

---

- PESO
- PRESTAZIONI
- SICUREZZA
- COSTO

# ATTREZZATURA TECNICA

---

- Sci
  - Larghezza spatola
  - Sciancratura (raggio)
  - Materiale (legno, carbonio, resine)

Prendere in considerazione : livello, peso, lunghezza, prestazioni

- Attacco (con skistopper, NO laccetti)  
Tipo Dynafit o tradizionale
  - Dynafit
    - serve inserto sullo scarpone
    - Leggero
    - mobile in salita
  - Tradizionale
    - blocco che si solleva
    - vanno bene tutti gli scarponi
    - pesante

**SI ski stopper, NO laccetti**

---

# ATTREZZATURA TECNICA

---

## Bastoni

- Estendibili
  - Permettono di cambiare altezza in salita e discesa
  - Blocco elementi a vite o flicklock (meglio flicklock)
  - Rondella larga
- Fissi
  - Rondella larga

## Scarponi

- Leggerezza
- Rigidità
- Tipo Apertura scafo (anteriore classica, moderna a portafoglio)
- Scarpetta classica o termoformabile
- Compromesso tra salita (molto leggero) e discesa (rigidezza)
- Articolazione della caviglia
- Con o senza inserto Dynafit
- Suola tipo Vibram

***Provare vari modelli di diverse marche per trovare quello più adatto al vostro piede***

---

# ATTREZZATURA TECNICA

---

## Pelli di foca

- Materiale
  - Nylon
  - Lana Mohair
  - Mix (Lana Mohair/Nylon)
- Tagliate su misura
- Fissaggio
  - Punta
  - Punta e coda

## Rampanti

- Ogni attacco ha il suo modello
- Larghezza a seconda della larghezza sci

## Zaino

- Dimensione 35/45 lt
- Porta sci
- Porta picozza

# MATERIALE DI SICUREZZA

---

## ARTVA

- Modelli
  - Digitale
  - Analogici

*Prima dell'acquisto attendere l'apposita lezione*

## Pala

- Larga
- Metallo (Alluminio, NO plastica)
- Manico lungo (estensibile)
- Valutare: peso, resistenza e maneggevolezza

## Sonda

- Metallo (alluminio) o Carbonio (punti di giuntura delicati)
- Lunghezza 2,40 mt circa

# ABBIGLIAMENTO

---

## Vestirsi a CIPOLLA

- Più strati caldi, leggeri e traspiranti
- Evitare indumenti che limitano i movimenti
- In salita coprirsi ad ogni sosta

**Strato base:** intimo traspirante in materiale sintetico o lana (NO cotone)

**Strato principale:** isola dal freddo e può riparare dal vento

**Strato esterno:** Membrana che protegge dal vento / neve / pioggia

***E' molto importante far traspirare il sudore e non fare entrare il vento***

# ABBIGLIAMENTO DA NON TRASCURARE

---

## Cappello

- Per il sole
- Per il freddo

## Scaldacollo

## Passamontagna

## Occhiali

- Occhiali da sole con protezione UV, Cat 4 o 3
- Maschera con protezione UV, meglio se doppia lente

## Guanti

- Due paia: uno da salita e uno da discesa
  - Salita: pile leggero Windstopper o lana cotta
  - Discesa: pesante (per i freddolosi meglio moffole)



# ATTREZZATURA DA NON DIMENTICARE

---

LAMPADA FRONTALE

SACCO LENZUOLO (per dormire in rifugio)

TELO TERMICO

BUSSOLA

CARTINA + RELAZIONE ITINERARIO

BOLLETTINO NIVOMETEOROLOGICO

CREMA PROTEZIONE SOLARE + BURRO PER LABBRA CON PROTEZIONE SOLARE

SCIOLINA PER SCI E PELLI

NASTRO ADESIVO TELATO (per riparazioni)

COLTELLO/PINZA MULTIUSO, ACCENDINO

MEDICINALI PERSONALI

TERMOS (consigliato 0,5 lt)

BORRACCIA o CAMELBACK

MACCHINA FOTOGRAFICA

# Vediamo se abbiamo dimenticato qualcosa !!

---

## MATERIALE OBBLIGATORIO

ARTVA, PALA E SONDA  
SCI CON ATTACCO DA SCIALPINISMO E SKISTOPPER (NO lacci)  
PELLI DI FOCA (consigliata: mix lana/sintetico)  
RAMPANTI (in base all'attacco e larghezza sci)  
BASTONCINI CON RONDELLA LARGA (se estendibili consigliata FlickLock)  
SCARPONI DA SCI ALPINISMO (consigliata: predisposizione per attacco Dynafit)  
ZAINO 35-45 LT CON PORTA SCI E PORTA PICCA  
MASCHERA DA SCI (protezione UV, consigliata doppia lente)  
OCCHIALI DA SOLE (protezione UV, Cat. 4 o 3)  
LAMPADA FRONTALE  
SACCO LENZUOLO (per dormire in rifugio, consigliata: seta)

## ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO

CALZE (termiche traspiranti)  
PANTALONE INTIMO CALDO (primo strato, NO cotone)  
PANTALONE DA SCIALPINISMO (consigliato: traspirante Softshell)  
PANTALONE PER CONDIZIONI ESTREME (consigliato: Goretex)  
MAGLIA TRASPIRANTE A MANICA LUNGA (primo strato, NO cotone)  
RICAMBIO MAGLIETTA E CALZE PER RIFUGIO E RIENTRO  
PILE WINDSTPPER  
PILE CALDO  
GIACCA A VENTO (consigliata 3 strati in Goretex)  
GIACCA STRATO MEDIO CALDO COMPRIMIBILE (consigliata: Primaloft)  
GUANTI PESANTI  
GUANTI PILE (per la salita)  
CAPPELLO PER IL FREDDO  
CAPPELLO PER IL SOLE  
PASSAMONTAGNA  
SCALDACOLLO

## MATERIALE CONSIGLIATO

TELO TERMICO  
BUSSOLA  
CARTINA + RELAZIONE ITINERARIO  
BOLLETTINO NIVOMETEOROLOGICO  
CREMA PROTEZIONE SOLARE  
BURRO PER LABBRA CON PROTEZIONE SOLARE  
SCIOLINA SCI  
SCIOLINA PELLI  
NASTRO ADESIVO TELATO (per riparazioni)  
COLTELLO/PINZA MULTIUSO  
ACCENDINO  
MEDICINALI PERSONALI  
SALI MINERALI  
BARRETTE/CIOCCOLATO etc  
TERMOS (consigliato 0,5 lt)  
BORRACCIA o CAMELBACK  
MACCHINA FOTOGRAFICA

## ALTRO

TESSERA CAI PER RIFUGIO  
CARTA D'IDENTITA' PER ESTERO