



Scuola di Alpinismo-Arrampicata e Sci Fondo Escursionismo



Club Alpino Italiano Sezione di Corsico

VIA ROMA 15 - 20094 CORSICO (MI)

Tel. +39 02 4510 1500 - www.scuolacaicorsico.it - email: scuolacaicorsico@gmail.com

Anno 2022 - 33° Corso di Sci Fondo Escursionismo SFSE1

Scopo del corso è quello di preparare i partecipanti ad un sicuro e consapevole approccio all'ambiente montano. Durante le lezioni verranno insegnate le conoscenze basilari delle tecniche fondamentali di progressione con gli sci da fondo con apprendimento della tecnica classica (alternato) o tecnica libera (skating) e nozioni di cultura generale sulla montagna.

I principianti saranno guidati nell'apprendimento della tecnica di base che permette di affrontare semplici piste tracciate con leggere salite e discese, mentre i più esperti potranno perfezionare le proprie capacità acquisite con la tecnica base.

Il corso si articolerà in: 6 lezioni teoriche, che si terranno in 4 serate da remoto e 2 nell'ambito di weekend in ambiente + 6 lezioni pratiche che si svolgeranno in ambiente di cui 2 in weekend (le località saranno comunicate durante il corso).



Regolamento e norme organizzative

L'età minima per partecipare è di 16 anni. L'accettazione dell'iscrizione è a completa discrezione della Direzione. L'iscrizione è valida solo dopo il versamento della relativa quota. E' richiesta una partecipazione costante alle lezioni, teoriche e pratiche. Il Direttore del corso può escludere gli allievi che sono stati assenti per più di 3 lezioni. Alle lezioni pratiche l'allievo deve presentarsi con l'equipaggiamento completo e conforme alle norme CE; in caso contrario non potrà partecipare alla lezione. Durante lo svolgimento delle lezioni pratiche tutti gli allievi devono tenere, nei confronti degli Istruttori, un comportamento disciplinato ed attenersi scrupolosamente alle istruzioni impartite. Il Direttore del corso ha la facoltà di escludere, in qualsiasi momento, gli allievi non ritenuti idonei oppure coloro che non osservando le disposizioni degli Istruttori, mettano a repentaglio la propria o l'altrui incolumità. L'eventuale esclusione non comporta alcun rimborso. Il programma delle lezioni, sia pratiche che teoriche, può essere modificato senza preavviso. E' obbligatorio, prima di iscriversi al corso, leggere attentamente le modalità di iscrizione sul sito WEB della nostra scuola.

Quote di iscrizione

- Euro 250,00 Soci CAI,

La quota può essere versata con acconto di € 120,00 all'atto dell'iscrizione e saldo entro 30 dicembre, e comprende: dispense, utilizzo materiale scuola, spese organizzative e due ½ pensioni in albergo. Sono escluse le spese per trasferimenti.

La tessera CAI comprende: Polizza infortuni, R.C., soccorso alpino.

Documenti necessari

- Tessera C.A.I. con validità 2022
- Certificato medico per idoneità alla pratica sportiva non agonistica.
- Per i minori occorre un'autorizzazione scritta su apposito modulo da entrambi i genitori o da chi esercita la podestà.

Per iscriversi

A partire dal 2 dicembre e sino al 30 dicembre presso la sede del CAI Corsico - Via Roma 15, (apertura della sede è il giovedì dalle ore 21 alle ore 23)

Oppure Inviando una richiesta via mail all'indirizzo **scuolafondocorsico@libero.it**, indicando un recapito telefonico.

Dom 16 Gennaio – Uscita pratica in ambiente
Mar 18 Gennaio – Tecniche in relazione al terreno
Mar 25 Gennaio – Allenamento e alimentazione
Sab/Dom 29-30 Gennaio - Uscita pratica in ambiente
Mar 1 Febbraio – Climatologia e orientamento.
Dom 6 Febbraio - Uscita pratica in ambiente
- Teorica su fondo escursionismo
Mar 22 Febbraio – Autosoccorso in valanga
Sab/Dom 26-27 Febbraio - Uscita pratica in ambiente

Gianmario Piazza (INA) Direttore Scuola
Edoardo Rizzo (INAL) Vice Direttore Scuola
Mauro Vecchi (ISFE) Direttore Corso
Ivano Bergamaschini (ISFE) Vice Dirett. Corso
Roberto Crotti (ISFE)
Alessandra Panvini Rosati (IS)
Tamara Bergamaschini (IS)