

Quote

Corso sci fondo escursionismo tecnica classica/libera

Euro 240,00 soci CAI

Agevolazioni

Porta un amico

sconto 20% sul secondo iscritto

La quota comprende:

- ✓ spese di segreteria, organizzazione, rimborsi spese istruttori e copertura assicurativa per tutte le uscite;
- ✓ 2 mezze pensioni in albergo;
- ✓ lezioni teorico-pratiche e diploma gruppo fondisti,

La quota non comprende:

- ✓ le spese per il viaggio;
- ✓ il noleggio di attrezzatura ed equipaggiamento;
- ✓ ski pass per le piste
- ✓ tutto quanto non specificato alla voce "la quota comprende".

Manuale sci fondo escursionismo edito dal CAI
in vendita in sede

Non sono previste riduzioni o rimborsi in caso di mancata partecipazione alle lezioni, se non preventivamente concordati.

Per info:

Telefonare in sede CAI

Giovedì ore 21-23

tel. 02 45 10 15 00



Corpo istruttori

Isfe
Isfe
Isfe
IS

Ivano Bergamaschini
Mauro Vecchi
Roberto Crotti
Alessandra Panvini Rosati

Direttore scuola
INA GianMario Piazza

Direttore corsi
Isfe Ivano Bergamaschini
Tel. 338.19.51.817

www.caicorsico.it
scuolafondocorsico@libero.it



Via Roma 15 - 20094 Corsico MI – apertura Giovedì ore 21-23
Telefonare in orario di apertura 02.45.10.15.00
www.caicorsico.it – E-mail: caicorsico@gmail.it



sci fondo escursionismo
31° CORSO 2019/2020

Domenica 8 Dicembre 2019
uscita promozionale

"Vieni a provare lo sci di fondo con noi"
località da definire in relazione
al miglior innevamento

A chi è rivolto

Il corso è rivolto a tutti dai 16 ai 99 anni. Ai principianti che vogliono vivere una divertente esperienza di conoscenza dello sci di fondo nella tranquillità della montagna invernale
A coloro che già in possesso della tecnica di base vogliono migliorare le proprie capacità.

Al corso di telemark è indispensabile possedere una minima capacità di tecnica di sci da discesa (diagonale-spazzaneve-parall. di base)

Obiettivi

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

I "telemarker" saranno in grado di disegnare curve a ginocchio piegato sia in pista che fuoripista.

Livelli

Tecnica classica (principianti e progrediti)
Tecnica libera (principianti e progrediti)
Telemark (sci laminati) pista e neve fresca

Lezioni teoriche

5 lezioni ad indirizzo comune

10/12 Attrezzatura, equipaggiamento
ore 21,15 in sede CAI,

in concomitanza delle uscite pratiche con i seguenti argomenti:

- Tecniche in relazione al terreno
- Allenamento e alimentazione
- Climatologia e orientamento
- Valutazione del rischi e autosoccorso

Lezioni Pratiche

Tecnica Classica/libera

11-12/01	week.	uscita in ambiente
25-26/01	week..	uscita in ambiente
02/02	giorn.	uscita in ambiente
23/02	giorn.	uscita in ambiente

Le località saranno scelte in relazione al miglior innevamento

Le uscite giornaliere, in relazione al numero dei partecipanti, potranno essere effettuate in pullman

Telemark

Corso organizzato su richiesta tra fine febbraio e marzo che prevede 4 uscite su piste battuta e fuoripista.

Iscrizioni

In sede il giovedì ore 21/23 dal 10 ottobre sino ad esaurimento dei posti disponibili

L'attività della scuola

La scuola di Sci Fondo Escursionismo della sezione di Corsico del Club Alpino Italiano, propone dal 1989 corsi di sci fondo (alternato e pattinato) propedeutici al fondo escursionismo, con diversi livelli tecnici e un corso di base di telemark. I corsi sono tenuti da istruttori titolati CAI coadiuvati da istruttori sezionali.

Il Telemark,

è la più antica tecnica di discesa risalente intorno al 1860. Si tratta del più antico metodo usato per fare un comodo cambio di direzione con gli sci. Conosciuto anche con il nome di "sciata a tallone libero" è un modo di sciare libero. Infatti questa disciplina permette di sciare in qualsiasi tipo di neve, in qualsiasi condizione, anche senza impianti di risalita grazie agli scarponi che lasciano libero il tallone, permettendo allo sciatore di camminare e con l'ausilio delle pelli di foca di procedere in salita

Il telemark è adatto a tutti coloro che vogliono imparare a sciare in un modo diverso, originale e in tutti sensi "libero"

Uscita Promozionale d prevista il 29/02 per provare a passare dalla rigidità dello sci "alpino" classico alla flessibilità a contatto del terreno delle pieghe in grande angolazione