

Quote

Corso sci fondo escursionismo tecnica classica/libera riservato a soci CAI in regola 2021 o 2022

Corso A - Euro 340,00

Corso B - Euro 250,00

Le quote comprendono:

- ✓ spese di segreteria, organizzazione, rimborsi spese istruttori e copertura assicurativa per tutte le uscite;
 - ✓ lezioni teorico-pratiche e diploma gruppo fondisti;
- per il **corso A** - 4 mezze pensioni in albergo;
- per il **corso B** - 2 mezze pensioni in albergo.

Le quote non comprendono:

- ✓ 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".

PER TUTTE LE ATTIVITA' OBBLIGO DI GREEN PASS

Manuale sci fondo escursionismo edito dal CAI in vendita in sede

Sono previste riduzioni o rimborsi in caso di mancata partecipazione alle lezioni per cause legate all'emergenza COVID, (impossibilità di spostamenti, indisponibilità delle

strutture, malattia conclamata, ecc.) o se preventivamente concordati con la direzione del corso.

Per info:

ISFE Ivano Bergamaschini 338.195.18.17

ISFE Mauro Vecchi 335.745.46.59

E-mail: scuolafondocorsico@libero.it



Corpo istruttori

ISFE Ivano Bergamaschini

ISFE Mauro Vecchi

ISFE Roberto Crotti

IS Alessandra Panvini Rosati

IS Tamara Bergamaschini

Direttore scuola

INA GianMario Piazza

Direttori corsi

Corso A - ISFE Ivano Bergamaschini

Corso B - ISFE Mauro Vecchi

Vice direttori corsi

Corso A - ISFE Mauro Vecchi

Corso B - ISFE Ivano Bergamaschini



Scuola di alpinismo, arrampicata libera e sci fondo escursionismo

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 33°
CORSO 2021/2022

Sabato 18 Dicembre 2021

uscita promozionale

"Vieni a provare lo sci di fondo con noi"

località da definire in relazione al miglior innevamento

La data può essere variata in relazione alla situazione di emergenza COVID

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

- Attrezzatura, equipaggiamento
- Tecniche in relazione al terreno
- Allenamento e alimentazione
- Climatologia e orientamento
- Valutazione dei rischi e autosoccorso

Svolte in modalità da remoto e/o in concomitanza delle uscite pratiche

Lezioni Pratiche

Tecnica Classica/libera

CORSO A

8-12 Dicembre - Santa Caterina Valfurva
16 Gennaio - giornaliera in ambiente

CORSO B

16 Gennaio giornaliera in ambiente
29-30 Gennaio weekend in ambiente
6 Febbraio giornaliera in ambiente
26-27 Febbraio weekend in ambiente

Le date potranno subire variazioni in relazione alla situazione COVID presente sul territorio. Le località saranno scelte in relazione al miglior innevamento

Telemark

Lezioni su richiesta che potranno essere svolte nei pomeriggi del corso A.

Iscrizioni

Mediante invio di richiesta via mail all'indirizzo: **scuolafondocorsico@libero.it**, con recapito telefonico e successiva compilazione della modulistica che verrà inviata comunque entro la data del:

10 novembre per il corso A e del 20 dicembre per il corso B, e/o sino ad esaurimento dei posti disponibili

L'attività della scuola

I corsi di Sci Fondo Escursionismo della sezione di Corsico del Club Alpino Italiano, sono proposti dal

1989 per lo sci di fondo (alternato e pattinato), propedeutici al fondo escursionismo, con diversi livelli tecnici ed 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"