



Scuola di Alpinismo - Arrampicata - Sci Fondo Escursionismo

Club Alpino Italiano Sezione di Corsico

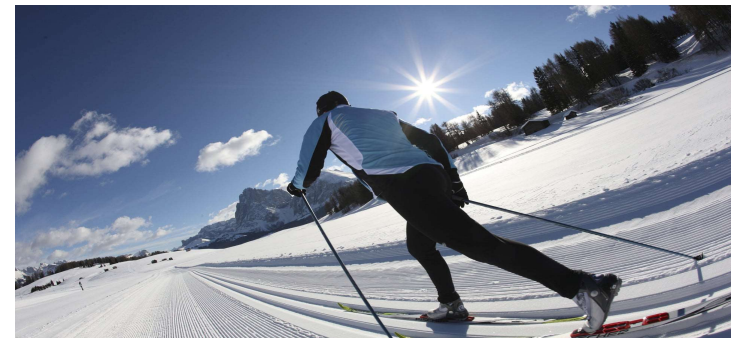
VIA ROMA 15 - 20094 CORSICO (MI)

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

Anno 2022/23 - 34° 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 per affrontare semplici piste tracciate, con leggere salite e discese. I più esperti potranno perfezionare le proprie capacità affrontando piste più tecniche e lunghe. Verranno effettuati 2 corsi: il primo articolato in 5 lezioni consecutive ed 1 singola in ambiente. Il secondo sarà strutturato in tre weekend in ambiente. A completamento della formazione si svolgeranno 6 lezioni teoriche, la prima presso la sede CAI e le successive nei pomeriggi/serate in albergo.



Regolamento e norme organizzative

Età minima per partecipare: 16 anni. L'accettazione dell'iscrizione è a completa discrezione della Direzione. L'iscrizione è valida solo dopo il versamento della relativa quota. È richiesto l'obbligo di frequenza alle lezioni, teoriche e pratiche. Il Direttore del corso può escludere gli allievi che sono stati assenti per più di 3 lezioni. Sarà dato diritto di precedenza ai nuovi corsisti. Alle lezioni pratiche l'allievo deve presentarsi con equipaggiamento e attrezzatura completa; 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 o coloro che, non osservando le disposizioni, mettano a repentaglio la propria o l'altrui incolumità. L'esclusione non comporta alcun rimborso. Il programma delle lezioni, sia pratiche che teoriche, può essere modificato senza preavviso. È obbligatorio, prima di iscriversi al corso, leggere attentamente le modalità di iscrizione sul sito WEB della nostra Scuola.

Modalità d'iscrizione ai corsi

• QUOTE:

CORSO A: Euro 480,00

CORSO B Euro 380,00

La quota può essere versata con acconto di € 200,00 all'atto dell'iscrizione e saldo entro 15 gg dall'inizio delle lezioni pratiche. Comprende: dispense, utilizzo materiale scuola, spese organizzative, ½ pensioni in albergo (in base al corso scelto).

Sono escluse le spese per trasferimenti e gli accessi alle piste.

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

DOCUMENTI NECESSARI:

- Tessera C.A.I. con validità 2022 o 2023
- 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 potestà.

COME ISCRIVERSI

Inviare una richiesta via mail all'indirizzo:

scuolafondocorsico@libero.it

dal 26/10 al 10/11 per il corso A

dal 20/11 al 20/12 per il corso B.

Indicare anche un recapito telefonico.

Verrà data priorità di iscrizione ai nuovi corsisti e sarà aperta lista d'attesa per chi ha già partecipato ai corsi.

Programma lezioni

Gio. 24/11 (in sede): Attrezzatura e abbigliamento

Sab. 03/12: Uscita a secco in ambiente

CORSO A

da Mer 7 a Dom 11/12/22: Uscita pratica in ambiente

Sab 7/1/23: Uscita pratica in ambiente

CORSO B

Sab/Dom 14-15/1: Uscita pratica in ambiente

Sab/Dom 28-29/1: Uscita pratica in ambiente

Sab/Dom 11-12/2: Uscita pratica in ambiente

Lezioni teoriche, svolte in concomitanza delle pratiche, sui seguenti argomenti:

- Tecniche in relazione al terreno
- Allenamento e alimentazione
- Climatologia e orientamento.
- Fondo escursionismo
- Autosoccorso in valanga

Organico Istruttori

Gianmario Piazza (INA) Direttore Scuola

Edoardo Rizzo (INAL) Vice Direttore Scuola

Ivano Bergamaschini (ISFE) Direttore Corso A

Vice Dirett. Corso B

Mauro Vecchi (ISFE) Direttore Corso B

Vice Dirett. Corso A

Alessandra Panvini Rosati (IS)

Tamara Bergamaschini (IS)