



Scuola di Alpinismo - Arrampicata - Sci Fondo Escursionismo

Club Alpino Italiano Sezione di Corsico
VIA ROMA 15 - 20094 CORSICO (MI)

Tel. +39 02-82326592 - www.scuolacaicorsico.it - email: scuolacaicorsico@gmail.com

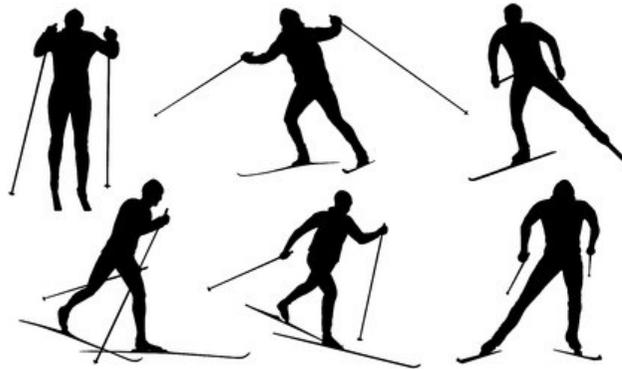


Anno 2024 - 35° Corso di Sci Fondo Escursionismo SFSE1

Scopo del corso: 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 perfezioneranno le proprie capacità affrontando piste più tecniche e lunghe.

Il corso sarà strutturato in tre weekend in ambiente. A completamento della formazione si svolgeranno 6 lezioni teoriche, la prima presso la sede CAI, le successive nei pomeriggi/serate in albergo.



Regolamento e norme organizzative

Età minima per partecipare: 16 anni. L'accettazione dell'iscrizione è a discrezione della Direzione. L'iscrizione è valida solo dopo il versamento della relativa quota. Obbligo di frequenza a tutte le lezioni, teoriche e pratiche. Con 2 assenze, si è automaticamente esclusi dal corso, senza rimborso. 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 al corso

- QUOTA: Euro 350,00

La quota può essere versata con acconto di € 200,00 all'atto dell'iscrizione con saldo entro il 30/11/23.

Comprende: dispense, utilizzo materiale scuola, spese organizzative, ½ pensioni in albergo. 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 2023/2024
- 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 25/10/23 al 30/11/23.

Indicare un recapito telefonico.

Priorità di iscrizione ai nuovi corsisti. Sarà aperta lista d'attesa per chi ha già partecipato ai corsi.

Programma lezioni

Giovedì 30/11/23 (in sede) Attrezzatura e abbigliamento
Sabato 02/12/23: Uscita pratica in ambiente
Sab/Dom 13-14/1/24: Uscita pratica in ambiente
Sab/Dom 27-28/1/24: Uscita pratica in ambiente
Sab/Dom 10-11/2/24: 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
- Storia dello Sci di Fondo

Organico Istruttori

Gianmario Piazza (INA)	Direttore Scuola
Edoardo Rizzo (INAL)	Vice Direttore Scuola
Ivano Bergamaschini (ISFE)	Direttore Corso
Mauro Vecchi (ISFE)	Vice Direttore Corso
Alessandra Panvini Rosati	(IS)
Tamara Bergamaschini	(IS)
Massimiliano Goldwurm	(Asp. IS)