

Istruttori Nazionali Sci Fondo Escursionismo (INSFE)

Alessandro BARBIERI (Direttore)
Rosolino CARMINATI (Vicedirettore)
Francesco MARGUTTI (Tesoriere)

Istruttori Regionali Sci Fondo Escursionismo (ISFE)

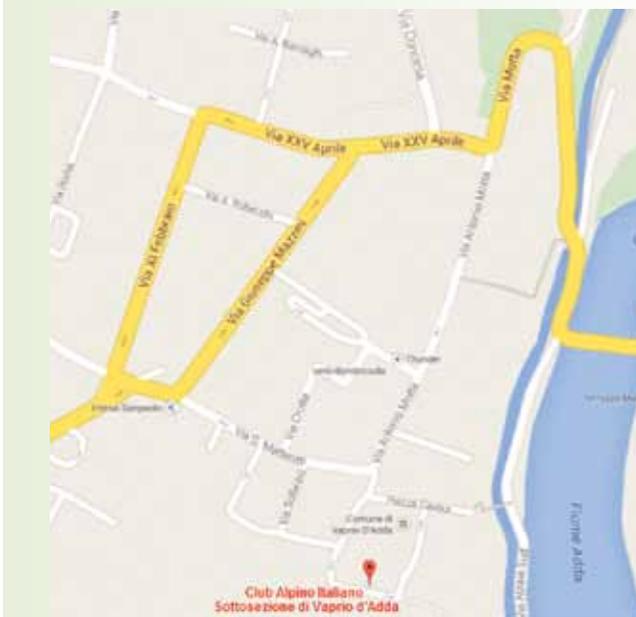
Marcello ANGELINI
Andrea BIGI
Gianmarco BELOTTI
Giacomo CAVENAGO
Matteo CAVENAGO
Ornella GUSMINI
Alfonso LAZZARONI
Roberto PREVITALI (Vicedirettore)
Giovanni ROTA

Istruttori Sezionali (IS)

Alessandro AMAROLI
Beniamino CESANA
Angelo COLOMBO
Vittorio DI POI
Raffaele MARTUCCIELLO
Debora RECALCATI
Marco RONCALLI

Segretaria: Daniela DOSSI

VAPRIO D'ADDA



TREZZO SULL'ADDA



Scuola Nazionale Sci Fondo Escursionismo Intersezionale ADDA

presso Sottosezione CAI Vaprio d'Adda
Via Magenta 15 - Vaprio d'Adda (MI)

Tel. e Fax 02 9094202
www.scuolasfeadda.it

Corsi 2014 - 2015

**INAUGURAZIONE
E APERTURA ISCRIZIONI**
Venerdì 24 Ottobre 2014 ore 21
C.A.I. Trezzo - Villa Gina
Trezzo sull'Adda (MI)

33° Corso SFE1 Sci Fondo Escursionismo Base

Direttore: **Gianmarco Belotti**

Il Corso di Sci Fondo Escursionismo/Sci Escursionismo base SFE1 è rivolto a tutti coloro che per la prima volta affrontano la montagna invernale per praticare l'attività di sci fondo escursionismo, tramite lezioni teoriche, pratiche ed uscite in ambiente, per poter svolgere in sicurezza lo sci di fondo escursionismo. I percorsi si svolgono lungo itinerari di bassa difficoltà (privi di dislivello significativo e aventi lunghezza contenuta) su pista battuta per apprendere le tecniche di base e, quando possibile, su fuori pista lungo strade forestali e mulattiere. L'attrezzatura da usare è quella dello sci da fondo.

Apertura del Corso

Venerdì 31 ottobre 2014 sede CAI Vaprio d'Adda - ore 21

Lezioni teoriche (sede CAI Vaprio d'Adda - ore 21)

31/10/2014 **Attrezzatura e abbigliamento**

07/11/2014 **Allenamento e alimentazione**

09/11/2014 **Dinamiche della tecnica (teoria e pratica)**
Palestra Comunale Vaprio d'Adda - ore 9,30

14/11/2014 **Topografia e orientamento**

15/11/2014 **Prova pratica orientamento** Loc. Valbrembo (BG) ore 14

21/11/2014 **Neve e valanghe**

28/11/2014 **Introduzione all'uso dell'Artva**
e principi di autosoccorso

05/12/2014 **Sciolinatura**

Uscite su neve (con pullman)

Domenica 7-14-21 dicembre 2014 Engadina (CH)

Domenica 11-18 gennaio 2015 Engadina (CH)

Tecnica di discesa su pista con sci da fondo

Domenica 25 gennaio 2015 Flassin (AO)

Data stabilita per eventuale recupero uscita su neve

Domenica 4 gennaio 2015

Ginnastica presciistica Palestra Comunale Vaprio ore 9,30-10,30

Domenica 26 ottobre 2014

Domenica 2-16-23-30 novembre 2014

Iscrizioni - Sono riservate ai soli soci CAI (o nuovi soci) e si ricevono durante la serata d'inaugurazione o tutti i giovedì successivi dalle 21 alle 22 presso le sedi delle sezioni appartenenti alla scuola.

Quote iscrizione: € 250; soci giovani € 200 (fino a 16 anni)

Chiusura del Corso - Venerdì 6 febbraio 2015

Sede CAI Trezzo c/o Villa Gina - Trezzo s/Adda (MI) - ore 21

Uscita su neve opzionale

Possibilità di effettuare in giorno feriale le 6 uscite su neve del Corso SFE1 in sostituzione delle uscite domenicali ai Piani di Bobbio (BG) nei seguenti giorni:

Mercoledì 3-10-17 Dicembre 2014

Mercoledì 7-14-21 Gennaio 2015

Quote iscrizione: € 70 soci CAI

Nella quota d'iscrizione NON sono compresi i costi per ingresso piste e uso impianti di risalita; il trasferimento alla località sciistica sarà effettuato con mezzi propri



Per informazioni:

www.scuolasfeadda.it

oppure chiamaci:

Corso SFE1 - Gianmarco Belotti 333 7260682

Corso SE2 - Francesco Margutti 334 5232096 - 02 90965686

La scheda d'iscrizione ai corsi (con il regolamento) è disponibile presso le sedi CAI della scuola o scaricabile dal sito web



I corsi vengono effettuati in ambiente alpino e di conseguenza possono presentare un margine di rischio non del tutto eliminabile del quale i partecipanti devono essere consapevoli.

15° Corso Intersezionale SE2 Sciescursionismo

Direttore: **Francesco Margutti**

Il Corso di Sci Escursionismo SE2 viene effettuato con attrezzatura pesante (sci laminati, tessilfoca, attacchi a tallone libero) e consente di frequentare percorsi liberi aventi inclinazioni inferiori ai 25°. Il Corso, organizzato in collaborazione con le Scuole SFE della Sez. SEM e della S.Sez. Edelweiss, è aperto a sci escursionisti che abbiano frequentato un Corso propedeutico o siano dotati di capacità sciistiche equivalenti. L'ammissione è comunque subordinata alla valutazione personale che si terrà durante la prima uscita su pista battuta. In caso di mancata accettazione verrà rimborsata la quota di iscrizione dedotte le spese organizzative.

Apertura del Corso

Martedì 02/12/14 sede SEM Milano, Edelweiss Milano - ore 21

Giovedì 11/12/14 sede CAI Vaprio d'Adda - ore 21

Lezioni teoriche (sede CAI Vaprio d'Adda - ore 21)

Sede: (1) CAI-SEM e CAI Vaprio - ore 21 / (2) CAI SEM - ore 9

11/12/2014 **Materiale e Abbigliamento** (1)

20/12/2014 **Neve e Valanghe-prevenzione** (2)

08/01/2015 **Elementi di primo soccorso** (1)

13/01/2015 **ARTVA: Funzionamento e utilizzo** (1)

20/01/2015 **Topografia e Orientamento** (1)

27/01/2015 **Preparazione gita e schizzo di rotta** (1)

Tecniche di discesa su pista battuta

Sabato 10 e 17 gennaio 2015

(durante l'uscita del 17/01 sarà effettuata la prova di ricerca con ARTVA)

Escursioni

Sabato 24 e 31 gennaio 2015

Sabato e domenica 07-08 febbraio 2015

(durante l'uscita del 24/01 sarà effettuata una seconda prova di ricerca con ARTVA)

Iscrizioni - Sono riservate ai soli soci CAI e si ricevono durante la serata di inaugurazione e presso le sedi organizzatrici.

Quote iscrizione: € 110 - Comprende: assistenza dei nostri istruttori e uso del materiale di autosoccorso e ricerca in valanga.

Chiusura del Corso e cena di fine Corso

Giovedì 19/02/2015 in sede da definirsi durante il Corso