



CLUB ALPINO ITALIANO

S.sez. Vaprio d'Adda (Sez. Bergamo)
S.sez. Trezzo s/Adda (Sez. Cassano d'Adda)
S.sez. Brignano G/Adda (Sez. Bergamo)
Sez. Cassano d'Adda
Sez. Romano di Lombardia



SCUOLA NAZIONALE SCI FONDO ESCURSIONISMO INTERSEZIONALE ADDA
Via Magenta, 15 – 20069 Vaprio d'Adda (MI)

40° CORSO SFE1 SCI FONDO ESCURSIONISMO BASE

Direttore: Giovanni Rota, ISFE – 338 2725029



Il Corso di Sci Fondo Escursionismo base SFE1 è rivolto a tutti coloro (anche principianti) che affrontano la montagna invernale per praticare l'attività di sci fondo escursionismo. Il corso è articolato in lezioni teoriche, pratiche ed uscite in ambiente per apprendere le nozioni fondamentali di base per poter svolgere, con ragionevole 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.

Lezioni teoriche

Presso la sede CAI Trezzo – ore 21:00+23:00, se non specificato diversamente

25/10/2022	Apertura corso Accettazione del rischio e responsabilità Materiali ed equipaggiamento
08/11/2022	Allenamento e alimentazione
15/11/2022	Elementi di cartografia. Orientamento in montagna
22/11/2022	Concetti base su neve e valanghe Bollettino nivometeo. Funzionamento dell'ARTVA
29/11/2022	Dinamiche della tecnica SFE
06/12/2022	La sciolinatura per lo SFE

Lezioni pratiche

11-18/12/2022	Tecniche di progressione nello SFE
08-15-22/01/2023	Tecniche di progressione nello SFE
29/01/2023	Esercitazione di cartografia e orientamento

Eventuale recupero uscite pratiche

Domenica 5 e 12 febbraio 2023

Località di svolgimento

Le lezioni su neve si terranno prevalentemente in Engadina (Svizzera). È indispensabile avere con se la carta di identità in corso di validità.

* Qualora non venga raggiunto un numero minimo di iscrizioni, i trasferimenti avverranno con mezzi propri e sarà dedotta la quota autobus. Il costo del solo corso è di € 150,00.

Presentazione del Corso
venerdì 21 ottobre 2022
alle ore 21 presso la sede CAI di
Trezzo sull'Adda
via P. Benigno Calvi 1 – Villa Gina

Pre-iscrizioni

Sono aperte a tutti e si ricevono durante la serata d'inaugurazione o compilando l'apposito modulo disponibile al link:

<https://forms.gle/HvEmAbKRMslRgS26A>

All'atto della pre-iscrizione non è dovuta alcuna quota e non è vincolante ai fini dell'iscrizione

Iscrizioni

Sono riservate ai soli soci CAI fino ad un massimo di 20 iscritti e vanno formalizzate entro il 25/11/2022

Quota iscrizione: € 270,00 *
La quota comprende: assistenza di nostri Istruttori qualificati per sei lezioni pratiche, l'attrezzatura (sci, scarponcini e bastoncini) fino ad esaurimento disponibilità ed i trasferimenti nelle località di svolgimento delle lezioni su neve in autobus da granturismo

La quota non comprende il costo di accesso alle piste

Chiusura del Corso

Venerdì 31 marzo 2023
con consegna attestati di partecipazione



CLUB ALPINO ITALIANO



CON IL PATROCINIO DI
Scuola Nazionale
Sci Fondo Escursionismo
Intersezionale ADDA



IL BUS DEL FONDISTA



L'Engadina, con oltre 240 chilometri di piste battute, è un vero e proprio paradiso per lo sci di fondo escursionismo. Troviamo tracciati di ogni difficoltà e sviluppo che si snodano tra le famose località di Passo Maloja, Sils Maria, Silvaplana, St. Moritz, Celerina, Pontresina, che visiteremo a turno nell'ambito del **Corso SFE1** e formula **Postosicuro**.

Fino ad esaurimento dei posti disponibili, sarà possibile l'iscrizione alle sei uscite in programma al costo di **€ 25,00** per ogni singola uscita nelle date sottoelencate:

11 e 18 dicembre 2022 - 8, 15, 22 e 29 gennaio 2023.

La quota di iscrizione comprende lo spostamento A/R in pullman granturismo e l'uso del materiale collettivo (scioline, tamponi, etc.).

Gli eventuali recuperi, in caso di mancato svolgimento, sono previsti per i giorni di domenica 5 e 12 febbraio 2023.

N.B.: in caso di mancata partecipazione, l'iscrizione comporta il pagamento dell'intera quota.

Il rimborso della quota sarà possibile solo in caso di sostituzione nominativa.

Le fermate del Bus



Per prenotazioni gite@scuolasfeadda.it - tel. +39 378 0832270 (martedì + venerdì ore 19,30 ÷ 21,00)

Le escursioni vengono effettuate in ambiente alpino e di conseguenza possono presentare un margine di rischio non del tutto eliminabile del quale i partecipanti devono essere consapevoli.



CLUB ALPINO ITALIANO



CON IL PATROCINIO DI

Scuola Nazionale
Sci Fondo Escursionismo
Intersezionale ADDA



ATTIVITÀ E GITE 2022-23

Postosicuro



Riservato ai soci "Fedelissimi" che desiderano seguirci per tutta la durata del Corso SFE1, avendo la garanzia del posto riservato sul bus.

La quota di iscrizione comprende n. 6 spostamenti A/R in autobus granturismo per le giornate del 11 e 18 dicembre 2022, 8, 15, 22 e 29 gennaio 2023. Gli eventuali recuperi sono previsti per i giorni di domenica 5 e 12 febbraio 2023.

N.B.: in caso di disdetta del posto entro le ore 21,00 del mercoledì antecedente l'uscita, la quota relativa verrà rimborsata solo in caso di sostituzione nominativa.

In caso di mancata sostituzione nominativa, è possibile recuperare l'uscita, sino a un massimo di 3, partecipando ad una escursione in programma versando la differenza di € 10,00.

Alle stesse uscite su neve del Corso SFE1, nelle date sopraindicate e compatibilmente con i posti autobus disponibili, potranno partecipare soci non iscritti al corso, o non in possesso della formula "Postosicuro", dietro pagamento della quota viaggio di € 25,00.

Presciistica per lo SFE

La ginnastica presciistica è finalizzata ad acquisire un allenamento di base propedeutico all'attività dello sci di fondo escursionistico. Il programma prevede un'ora e trenta circa di attività all'aperto, alternata tra camminata veloce con bastoncini (tipo nordic walking), corsa leggera, esercizi a corpo libero e stretching finale.

Le lezioni si terranno domenica 6, 13, 20, 27 novembre e 4 dicembre 2022 dalle ore 9,30 alle ore 11 in località da definirsi.

Per gli iscritti ai nostri corsi invernali la partecipazione è gratuita.

Presentazione
venerdì 21 ottobre 2022
alle ore 21 presso la sede CAI di
Trezzo sull'Adda
via P. Benigno Calvi 1 - Villa Gina

Pre-iscrizioni Postosicuro

Sono aperte a tutti e si ricevono durante la serata d'inaugurazione o compilando l'apposito modulo disponibile al link:

<https://forms.gle/YMWUjafi67busAjr38>

All'atto della pre-iscrizione non è dovuta alcuna quota e non è vincolante ai fini dell'iscrizione

Iscrizioni Postosicuro

Sono riservate ai soli soci CAI fino ad esaurimento dei posti disponibili e vanno formalizzate entro il 25/11/2022

Quota iscrizione: € 120,00

La quota di iscrizione comprende: assistenza di nostri Istruttori qualificati, utilizzo dell'attrezzatura "comune" (scioline, tamponi, puliski) per sei uscite in ambiente ed i trasferimenti nelle località di svolgimento del Corso SFE1 in autobus da granturismo

Iscrizioni Presciistica

Sono riservate ai soli soci CAI e si ricevono durante la serata d'inaugurazione o tutti i giovedì successivi dalle 21 alle 22

Quota iscrizione: € 10,00



CLUB ALPINO ITALIANO



CON IL PATROCINIO DI

Scuola Nazionale
Sci Fondo Escursionismo
Intersezionale ADDA



Gite Sci Fondo

Le iscrizioni alle gite sono accettate previa compilazione del Modulo Iscrizione Gite (scaricabile dal sito web) sino ad esaurimento dei posti disponibili.

I costi sono indicati su ogni singolo volantino ed il trasferimento presso la località prescelta avverrà con autobus da granturismo. Qualora non venga raggiunto un numero minimo di iscrizioni, i trasferimenti avverranno con mezzi propri e non sarà richiesta alcuna quota di partecipazione.

Domenica 5 febbraio 2023 *

Riale Val Formazza (VB) - 1.700 m

Domenica 12 febbraio 2023 *

Cogne (AO) - 1.544 m

Sabato 18 febbraio 2023

Traversata Maloja-Zernez (Svizzera)

Week end 25-26 febbraio 2023

Val Pusteria - Dobbiaco (BZ) - 1.259+1548 m

Domenica 5 marzo 2023

Flassin (AO) - 1.373 m

Domenica 12 marzo 2023

Monte Bondone (TN) - 1.550

Domenica 19 marzo 2023

Rhêmes-Notre-Dame (AO) - 1.725 m

Domenica 26 marzo 2023

Saint Barthélemy (AO) - 1.633+1950 m

* eventuale recupero uscita su neve corso SFEI e Postosicuro in Engadina

Le mete delle escursioni potranno subire variazioni in base all'innevamento ed alle previsioni meteo.



Le fermate del Bus

Le fermate del bus saranno preventivamente indicate sul nostro sito web.

Per le uscite in Engadina è prevista la fermata a Merate presso il parcheggio del Parco "le Piramidi".

Per le uscite in Val d'Aosta, a richiesta è prevista la fermata nei pressi del casello autostradale di Agrate Brianza (fermata autostradale).

Gite Sci Escursionismo

Da marzo ad aprile 2023 saranno organizzate gite di Sci Escursionismo in collaborazione con la Scuola Silvio Saglio della Sez. SEM di Milano. Il programma dettagliato delle gite sarà disponibile presso le sedi della scuola o scaricabile dal sito web www.scuolasfeadda.it.

Per informazioni telefonare al +39 378 0832270 dal martedì al venerdì dalle ore 19,30 alle ore 21,00

Le escursioni vengono effettuate in ambiente alpino e di conseguenza possono presentare un margine di rischio non del tutto eliminabile del quale i partecipanti devono essere consapevoli.