

Ginnastica presciistica per 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 di lavoro in palestra ed un'ora di corsa leggera all'aperto.

Lezioni

Domenica 25 ottobre 2015

Domenica 1-8-15-22-29 novembre 2015

Palestra Comunale Vaprio d'Adda – ore 9,30-10,30

Dalle 10,30-11,30 corsa all'aperto (facoltativa)

Iscrizioni

Sono riservate ai soli soci CAI 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.

Quota iscrizione: € 10.

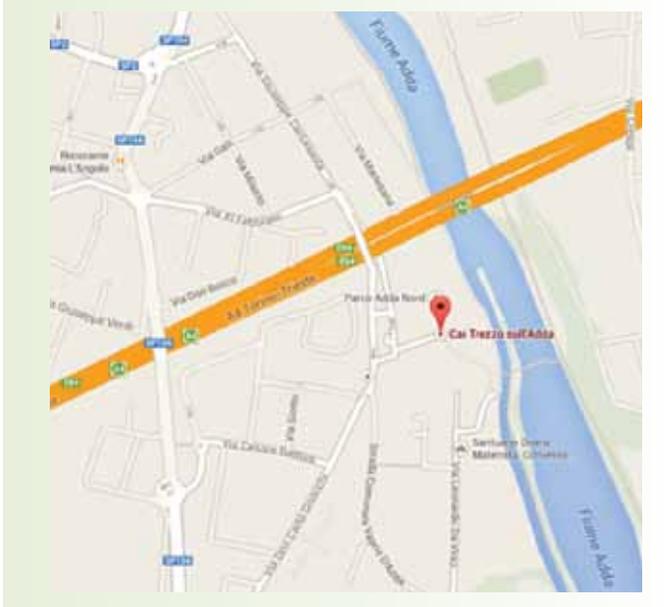
Nota: Per gli iscritti al corso SFE1, SE2 e Postosicuro la partecipazione è gratuita.

Dove siamo

VAPRIO D'ADDA



TREZZO SULL'ADDA



CLUB ALPINO ITALIANO



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 2015 - 2016

**INAUGURAZIONE
E APERTURA ISCRIZIONI**

Venerdì 23 Ottobre 2015 ore 21

**C.A.I. Trezzo - Villa Gina
Trezzo sull'Adda (MI)**

www.scuolasfeadda.it



34° Corso SFE1 Sci Fondo Escursionismo Base

Direttore: Roberto Previtali ISFE

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 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.

Presentazione del Corso

Venerdì 30 ottobre 2015 sede CAI Trezzo sull'Adda - ore 21

Lezioni teoriche

(sede CAI Trezzo s/Adda - ore 21 se non specificato diversamente)

30/10/2015 Materiali ed equipaggiamento

06/11/2015 Allenamento e alimentazione nello SFE

08/11/2015 Dinamiche della tecnica SFE (teoria e pratica)
Palestra Comunale Vaprio d'Adda - ore 9,30

13/11/2015 Cartografia e orientamento

14/11/2015 Esercitazione di cartografia e orientamento
Lezione pratica. Loc. Valbrembo (BG) - ore 14

20/11/2015 Concetti base su neve e valanghe.

Bollettino nivometeo - Funzionamento ARTVA

04/12/2015 La sciolinatura per lo SFE

Uscite su neve (con pullman)

Domenica 6-13-20 dicembre 2015 Engadina (CH)

Domenica 10-17 gennaio 2016 Engadina (CH)

Domenica 24 gennaio 2016 Flassin (AO)

Eventuale recupero uscita su neve

Domenica 31 gennaio 2016 Engadina (CH)

Iscrizioni - Sono riservate ai soli soci CAI e fino ad un massimo di 30 allievi. Le iscrizioni 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

Giovedì 4 febbraio 2016

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



Per informazioni:

www.scuolasfeadda.it

oppure chiamaci:

Corso SFE1 - Roberto Previtali 338 3545813

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.

16° Corso Intersezionale SE2 Sci Escursionismo

Direttore: Francesco Margutti INSFE

Il Corso di Sci Escursionismo SE2 viene effettuato con attrezzatura pesante (sci laminati, tessilfoca, attacchi da telemark o da scialpinismo) e consente di frequentare percorsi liberi aventi inclinazioni inferiori ai 25°. Il Corso, organizzato in collaborazione con la Scuola SFE della Sez. SEM, è aperto a sci escursionisti che abbiano frequentato un corso propedeutico o siano dotati di capacità scistiche 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.

Presentazione del Corso

Martedì 17 novembre 2015

sede CAI Vaprio d'Adda/sede SEM Milano - ore 21

Lezioni teoriche

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

17/11/15 Materiale ed equipaggiamento (1)

12/12/15 Neve, Valanghe, bollettino valanghe (2)

07/01/16 Autosoccorso a travolti da valanga (1)

12/01/16 Tecniche di progressione con sci telemark (1)

19/01/16 Cartografia e Orientamento (1)

26/01/16 Preparazione di una escursione (1)

Lezioni pratiche

(località da definire in base alle condizioni nivometeo)

19/12/15 Tecniche di discesa e selezione allievi

09/01/16 Tecniche di discesa
Prova di ricerca con ARTVA, pala e sonda

23/01/16 Tecniche di salita e discesa nello sciscursionismo

Metodi di scavo per il disseppellimento di un travolto da valanga

30/01/16 Tecniche di salita e discesa nello sciscursionismo

6-7/02/16 Tecniche di salita e discesa nello sciscursionismo

Iscrizioni - Sono riservate ai soli soci CAI e fino ad un massimo di 20 allievi. Le iscrizioni si ricevono durante la serata di inaugurazione e presso le sedi organizzatrici
Quota iscrizione: € 115 - La quota comprende: assistenza dei nostri istruttori e uso del materiale di autosoccorso.

Chiusura del Corso e cena di fine Corso

Giovedì 18/02/2016 in sede da definirsi durante il Corso.