



CLUB ALPINO ITALIANO

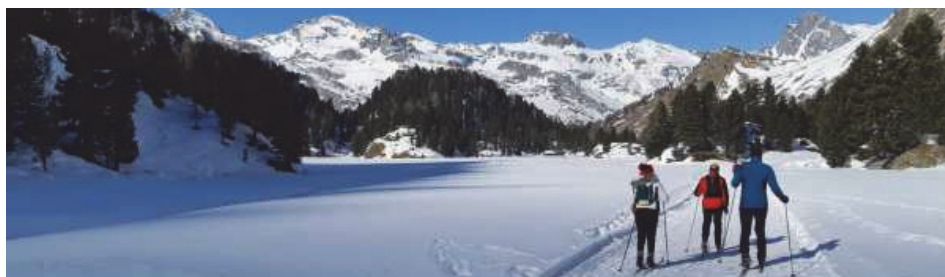
S.sez. Vaprio d'Adda (Sez. Bergamo)
S.sez. Trezzo s/Adda (Sez. Cassano d'Adda)
S.sez. Brignano G/Adda (Sez. Bergamo)
Sez. Cassano d'Adda
Sez. Romano di Lombardia



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