



## 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)

# 41° CORSO SFE1

## SCI FONDO ESCURSIONISMO BASE

Direttore: Raffaele Martucciello, ISFE – 347 4400340



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

24/10/2023	Apertura corso Accettazione del rischio e responsabilità Materiali ed equipaggiamento
31/10/2023	Allenamento e alimentazione
07/11/2023	Elementi di cartografia. Orientamento in montagna
14/11/2023	Concetti base su neve e valanghe Bollettino nivometeo. Funzionamento dell'ARTVA
21/11/2023	Dinamiche della tecnica SFE
28/11/2023	La sciolinatura per lo SFE

### Lezioni pratiche

03-10-17/12/2023	Tecniche di progressione nello SFE
07-14/01/2024	Tecniche di progressione nello SFE
21/01/2024	Esercitazione di cartografia e orientamento

### Eventuale recupero uscite pratiche

Domenica 28 gennaio e 4 febbraio 2024

### 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 20 ottobre 2023  
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/pYJz1CueX6DjGWih7>

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  
24/11/2023

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 29 marzo 2024  
con consegna attestati di partecipazione



## CLUB ALPINO ITALIANO

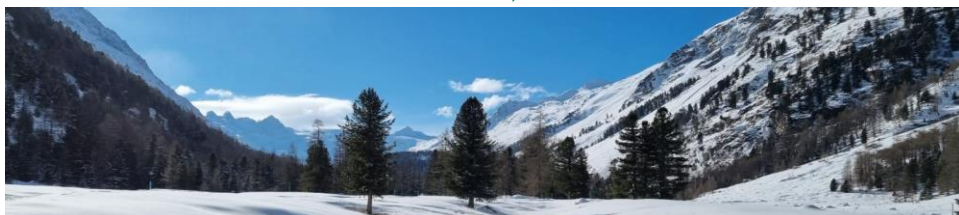
S.sez. Vaprio d'Adda (Sez. Bergamo)  
S.sez. Trezzo s/Adda (Sez. Cassano d'Adda)  
S.sez. Brignano G/Adda (Sez. Bergamo)  
Sez. Cassano d'Adda  
Sez. Romano di Lombardia



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

# 3° CORSO M-PAN PREVENZIONE E AUTOSOCORSO SU NEVE

Direttore: Alessandro Barbieri, INSFE – 346 8870011



Il corso Monotematico su Prevenzione e Autosoccorso su Neve (M-PAN) intende sensibilizzare e dare informazioni sul modo più corretto di frequentare l'ambiente alpino innevato con lo scopo di fornire le nozioni base per effettuare escursioni su neve in ragionevole sicurezza. È rivolto all'escursionista principiante che vuole affrontare escursioni in ambiente innevato di facile o moderata difficoltà muovendosi a piedi, con le ciaspole o con gli sci ed ha lo scopo di fornire le nozioni base sul comportamento da tenere durante escursioni su terreno potenzialmente soggetto al pericolo di valanghe, sulla conoscenza dei metodi e dell'attrezzatura di autosoccorso (ARTVA, pala e sonda) e sulla preparazione e condotta di una gita su neve. Il corso è articolato in 5 lezioni teoriche e 4 uscite pratiche su neve.

### Lezioni teoriche

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

24/10/2023	Apertura corso Accettazione del rischio e responsabilità Materiali ed equipaggiamento
31/10/2023	Allenamento e alimentazione
07/11/2023	Elementi di cartografia. Orientamento in montagna
14/11/2023	Concetti base su neve e valanghe Bollettino nivometeo. Funzionamento dell'ARTVA Chiamata del soccorso
12/12/2023	Preparazione di un'escursione Valutazione del rischio valanghe. Regola del 3x3

### Lezioni pratiche

17/12/2023	Escursione in ambiente innevato Prova di ricerca con ARTVA, pala e sonda
07/01/2024	Escursione in ambiente innevato Tecnica di scavo in valanga, profilo stratigrafico
14/01/2024	Escursione in ambiente innevato. Applicazione delle nozioni acquisite su orientamento, scelta dell'itinerario, stima della pendenza, valutazione fattori di rischio
21/01/2024	Esercitazione di cartografia e orientamento

### Eventuale recupero uscite pratiche

Domenica 28 gennaio e 4 febbraio 2024

### Località di svolgimento

Le lezioni su neve si terranno prevalentemente in Engadina (Svizzera). È indispensabile avere con sé 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 € 90,00.

Presentazione del Corso  
venerdì 20 ottobre 2023  
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/8WteyvZjYqrsucpr6>

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 10 iscritti e vanno formalizzate entro il  
24/11/2023

Quota iscrizione: € 160,00 \*

La quota comprende: assistenza di nostri Istruttori qualificati per tre lezioni pratiche, l'attrezzatura (ciaspole, ARTVA, pala, sonda) fino ad esaurimento disponibilità ed i trasferimenti nelle località di svolgimento delle lezioni su neve in autobus da granturismo

### Chiusura del Corso

Venerdì 29 marzo 2024  
con consegna attestati di partecipazione



# CLUB ALPINO ITALIANO



CON IL PATROCINIO DI  
Scuola Nazionale  
Sci Fondo Escursionismo  
Intersezionale ADDA



## ATTIVITÀ E GITE 2023-24

### 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 3, 10 e 17 dicembre 2023, 7, 14, e 21 gennaio 2024. Gli eventuali recuperi sono previsti per i giorni di domenica 28 gennaio e 4 febbraio 2024.

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 29 ottobre, 5, 12, 19, 26 novembre e 3 dicembre 2023 dalle ore 9,30 alle ore 11 in località da definirsi (Parco del fiume Brembo, Treviolo - Parco dei Colli, Sombreno).

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

### Presentazione

venerdì 20 ottobre 2023  
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/kyqar4JfVe4Vwerv8>

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 24/11/2023

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





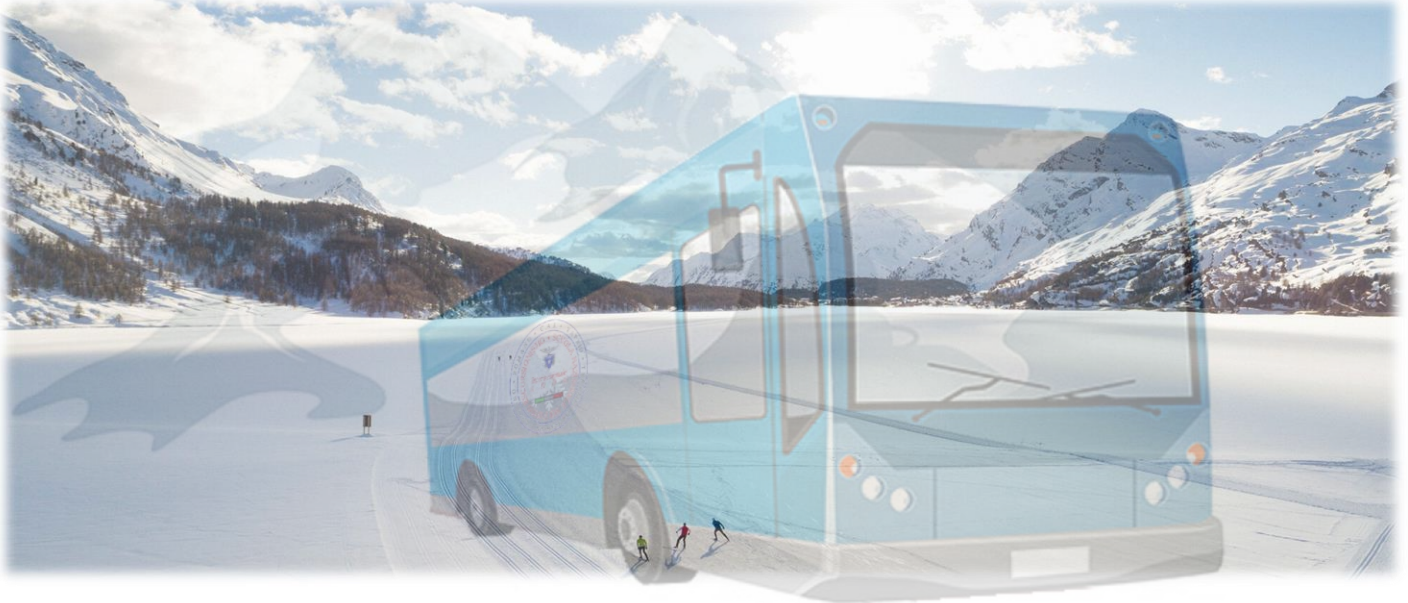
# CLUB ALPINO ITALIANO



CON IL PATROCINIO DI  
Scuola Nazionale  
Sci Fondo Escursionismo  
Intersezionale ADDA



## IL BUS DEL FONDISTA E DELL'ESCURSIONISTA



L'Engadina, con oltre 240 chilometri di piste battute ed i suoi innumerevoli percorsi innevati, è un vero e proprio paradiso per lo sci di fondo e per l'escursionismo invernale. 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 dei Corsi SFEI, M-PAN 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:

**3, 10 e 17 dicembre 2023 - 7, 14, 21 gennaio 2024.**

La quota di iscrizione comprende lo spostamento A/R in pullman granturismo.

Gli eventuali recuperi, in caso di mancato svolgimento, sono previsti per i giorni di domenica 28 gennaio e 4 febbraio 2024.

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](mailto: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



## Gite Sci Fondo e Ciaspole

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 28 gennaio 2024 \***  
Riale Val Formazza (VB) – 1.700 m

**Domenica 4 febbraio 2024 \***  
Cogne (AO) – 1.544 m

**Domenica 11 febbraio 2024**  
Saint Barthélemy (AO) – 1.633+1950 m

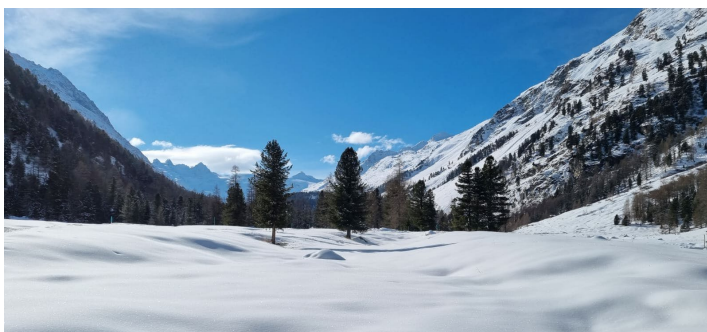
**Sabato 17 febbraio 2024**  
Traversata Maloja-Zernez (Svizzera)

**Week end 24-25 febbraio 2024**  
Passo di Lavazè (TN) – 1.808 m

**Domenica 3 marzo 2024**  
Folgaria Passo Coe (TN) – 1.610 m

**Domenica 10 marzo 2024**  
Splügen/Rheinwald (Svizzera) – 1.457 m

**Domenica 17 marzo 2024**  
Rhêmes-Notre-Dame (AO) – 1.725 m



\* eventuale recupero uscita su neve corso SFE1, M-PAN e Postosicuro in Engadina  
Le mete delle escursioni potranno subire variazioni in base all'innnevamento 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 2024 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](http://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.**