



Scuola Nazionale Sci Fondo Escursionismo

Scopo della Scuola è diffondere la pratica dello sciescursionismo, disciplina che si prefigge di effettuare escursioni su percorsi caratterizzati da contenuti dislivelli tipo traversate, utilizzando le tecniche proprie dello sci di fondo e di discesa, escludendo i percorsi con grandi dislivelli che richiedono tecniche sci alpinistiche.

Organico della Scuola

Direttore Lancini Stefano
Vicedirettore Gamba Giulio
Segretaria Baldelli Cristina

Istruttori Nazionali – INSFE

Lancini Stefano, Tassis Alessandro

Istruttori Regionali – ISFE

Andreani Alberto, Baldelli Cristina, Benedetti Lucio, Benedetti Sergio,
Berva Luciano, Bonetti Roberto, Calderoli Giovanni,
Dossena Cinzia, Gamba Anacleto, Gamba Giulio, Mascadri Gianni,
Mazzocchi Osvaldo, Miot Massimo, Pernici Pierrenato, Roncalli Giulio.

Istruttori Sezionali – IS

Brasi Lorenzo
Carisconi Chiara
Lucchesi Marzia



42° Corso Base 2016

Direttore corso: Stefano Lancini

Il corso è articolato nei seguenti distinti livelli di formazione:

livello SFSE1: il programma didattico si propone di avvicinare il socio alla pratica dello sci fondo escursionismo attraverso l'apprendimento delle tecniche elementari dello sci di fondo e di discesa;

livello SFE2: il piano di insegnamento, rivolto ai soci già in possesso delle tecniche descritte al precedente livello SFSE1, si prefigge attraverso apposite lezioni pratiche e teoriche di far acquisire ai partecipanti le tecniche e le conoscenze dello sci fondo-escursionismo, mediante il miglioramento delle tecniche dello sci di fondo e delle tecniche di discesa, sia su percorsi tracciati che fuori pista. Sono previste lezioni itineranti con spostamenti fra diverse località.

Programma del corso

Inaugurazione: Mercoledì 26 ottobre alle ore 21.00 presso Palamonti-sede Cai.

Serata di presentazione ed illustrazione del programma.

Lezioni teoriche: si svolgeranno presso il Palamonti-sede Cai alle ore 20,45.

Mercoledì 2 novembre: equipaggiamento e attrezzatura

Mercoledì 9 novembre: orientamento

Mercoledì 16 novembre: sciolinatura teorica e pratica

Mercoledì 23 novembre: neve e valanghe - autosoccorso

Mercoledì 30 novembre: allenamento - alimentazione

Lezioni pratiche a secco

Domenica 13 novembre: escursione a squadre.

Domenica 20 novembre: escursione con prova pratica di orientamento

Lezioni pratiche su neve: le lezioni della durata di circa 3 ore, si svolgeranno indicativamente in con il seguente calendario e possibili destinazioni:

domenica 27 novembre - St. Moritz (CH)

domenica 4 dicembre - Bever (CH)

giovedì 8 dicembre - Passo Maloja (CH)

domenica 11 dicembre - Samedan (CH)

domenica 18 dicembre - Sils (CH)

eventuali recuperi: domenica 08 Gennaio 2017

Il trasporto é con bus organizzato con partenza dal parcheggio del Palamonti, ritrovo ore 6.15 e partenza ore 6.30; previsto rientro a Bergamo per le ore 18.30 circa.

La direzione, in funzione dell'innevamento si riserva di modificare date e località di effettuazione delle lezioni pratiche.

Chiusura: mercoledì 18 gennaio 2017 serata di chiusura del corso con consegna degli attestati.

Modalità d'iscrizione e quota di partecipazione: le iscrizioni si apriranno **mercoledì 05 ottobre 2016** e si chiuderanno ad esaurimento dei posti disponibili. Al corso possono iscriversi i soci CAI maggiori di 14 anni. Le iscrizioni devono essere effettuate presso la sede Cai (orario ufficio) e saranno accettate solo dietro presentazione dei seguenti documenti:

- Certificato di idoneità alla pratica di attività ludico motoria o sportiva non agonistica
- Domanda d'iscrizione debitamente compilata e firmata (disponibile presso la segreteria)
- 1 fotografia formato tessera
- Versamento dell'intera **quota d'iscrizione** di € 230,00

Per i nuclei familiari e per i giovani minori di anni 18 è previsto uno sconto di € 30 a persona.

NB: le iscrizioni non saranno accettate senza la consegna del certificato di idoneità.



La quota di iscrizione dà diritto a:

- 5 lezioni teoriche;
- 2 lezioni pratiche a secco;
- 5 lezioni pratiche sulla neve;
- spostamenti in pullman, ove previsto, durante il corso;
- copertura assicurativa, uso del materiale collettivo, assistenza tecnica;
- attestato di partecipazione.

La partecipazione al corso richiede ai partecipanti una minima condizione di allenamento fisico per le uscite in ambiente montano.

Compatibilmente con la disponibilità della Scuola (per circa 15 persone) e con le proprie caratteristiche fisiche, sarà possibile noleggiare l'intera attrezzatura (sci-scarpe-bastoncini), sia per la sola durata del corso al costo di € 4000 che per tutta la stagione invernale al costo di € 70,00.

AGGREGATI AL CORSO

E' prevista la possibilità di aggregarsi alle uscite sulla neve, per il solo trasporto in bus e per un numero limitato di persone, acquistando un abbonamento alle 5 uscite; il relativo costo è di € 100,00 per i soci Cai e € 130,00 per i non soci.

Le iscrizioni per gli aggregati si apriranno giovedì 03 novembre.

Ogni allievo è tenuto a rispettare scrupolosamente il regolamento riportato nella domanda d'iscrizione e nel programma.