



Scopo della Scuola è diffondere la pratica dello sciscursionismo, disciplina che si prefigge di effettuare escursioni utilizzando le tecniche proprie dello sci di fondo e di discesa su percorsi caratterizzati da pendenze e dislivelli contenuti.

## **2018 - 43° Corso Base**

**Direttore del corso:** Massimo Miot

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 (tecnica classica) 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. Compatibilmente con le condizioni di innevamento, sono previste lezioni itineranti con spostamenti fra diverse località.

<b>Martedì 13 novembre</b> (Palamonti ore 20,45): presentazione e illustrazione del programma
---

### **Lezioni teoriche e pratiche a secco**

**Martedì 20 novembre** (Palamonti ore 20,45): equipaggiamento - attrezzatura

**Domenica 25 novembre** (mattino): escursione a squadre

**Martedì 27 novembre** (Palamonti ore 20,45): allenamento - alimentazione

**Domenica 2 dicembre** (mattino): teoria e prova pratica di orientamento in ambiente (mezzi propri)

**Martedì 4 dicembre** (Palamonti ore 20,45): sciolinatura teorica e pratica,

**Martedì 11 dicembre** (Palamonti ore 20,45): neve e valanghe - autosoccorso

### **Lezioni pratiche su neve:**

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

Le lezioni della durata di circa 3 ore si svolgeranno su tracciati in località svizzere e/o italiane in funzione dell'innnevamento con il seguente calendario (in collaborazione con la Commissione SFE):

**sabato 8 dicembre** (festivo) - **domenica 16 dicembre** - **domenica 23 dicembre 2018**

**domenica 6 gennaio** - **domenica 13 gennaio**

eventuale recupero: domenica 20 gennaio

**Chiusura:** martedì 29 gennaio 2019 serata di chiusura del corso con consegna degli attestati.

**Modalità d'iscrizione e quota di partecipazione:** le iscrizioni si apriranno **lunedì 5 novembre 2018** e si chiuderanno ad esaurimento dei posti disponibili. Al corso possono iscriversi i soci CAI maggiori di 14 anni - minorenni solo se accompagnati -. Le iscrizioni devono essere effettuate presso la sede del 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 € 195,00

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

La quota di iscrizione dà diritto a:

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

*Sulla determinazione della quota d'iscrizione non incide l'attività didattica, la quale viene prestata dagli Istruttori a titolo gratuito, nello spirito del Club Alpino Italiano.*

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

### **L'ISCRIZIONE AI CORSI VIENE CONSIDERATA COME ACCETTAZIONE INTEGRALE DEL REGOLAMENTO DEI CORSI**

**Noleggjo sci:** compatibilmente con la disponibilità della Scuola e con le proprie caratteristiche fisiche, sarà possibile noleggiare l'intera attrezzatura (sci-scarpe-bastoncini) al costo di € 40,00 per tutta la stagione.

### **Organico della Scuola**

**Direttore** Lancini Stefano

**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, Dossena Cinzia, Mascadri Gianni, Mazzocchi Osvaldo, Miot Massimo, Roncalli Giulio.

**Istruttori Sezionali (IS)** Brasi Lorenzo, Lucchesi Marzia

**Aspiranti Istruttori (AI)** Rotini Gianbattista

**Istruttori Emeriti:** Gamba Anacleto, Del Bianco Glauco



## **Regolamento generale dei corsi**

A ciclo di lezioni iniziato, in caso di rinuncia, non si ha diritto ad alcuna forma di rimborso della quota di iscrizione versata e non è ammessa la sostituzione dell'iscritto con altra persona.

La formazione delle diverse squadre di allievi sarà di esclusiva competenza della direzione che, conciliando nel limite del possibile le richieste degli interessati e le esigenze organizzative, deve assicurare l'omogeneità delle squadre.

La direzione si riserva di effettuare spostamenti di squadra degli allievi secondo le risultanze delle precedenti lezioni.

Durante lo svolgimento di tutte le lezioni gli allievi devono rimanere a stretto contatto con il proprio istruttore avvertendo e concordando con lui nel caso debbano allontanarsi per giustificato motivo.

La direzione si riserva di allontanare dal corso coloro che dimostrassero carenze fisiche tali da compromettere la loro salute e coloro che tenessero un comportamento disdicevole.

I programmi per le uscite sulla neve saranno comunicati durante le lezioni teoriche precedenti l'uscita e resi disponibili sul sito del CAI Bergamo nella sezione dedicata alla scuola di Sci Fondo Escursionismo:

<http://www.caibergamo.it/scuola/scuola-di-sci-fondo-escursionismo-cai-bergamo>

La direzione raccomanda la massima puntualità negli orari di partenza.

### **Equipaggiamento**

L'allievo dovrà provvedere all'equipaggiamento personale e presentarsi già pronto per l'ora di inizio della lezione.

### **Lezioni pratiche a secco**

Ginnastica e orientamento: tuta e scarpe ginniche.

Sciolinatura: sci, sciolina stick, sciolina in tubetto, tappo, raschietto, stracci in cotone, solvente.

### **Lezioni pratiche su neve**

Attrezzatura completa da sci (scioline comprese) e quanto necessario per la giornata (viveri, bevande, vestiario di ricambio, ecc.)

Tutti gli allievi dovranno essere sempre in possesso di documento d'identità in regola e valido per l'espatrio.

### **Privacy**

I dati personali saranno trattati secondo quanto previsto dal D.Lgs. 196/2003.

Durante le attività potranno essere scattate delle fotografie e/o video con lo scopo di promuovere le iniziative della Scuola, con esclusione dell'utilizzo per attività commerciali, pubblicitarie o di merchandising a fine di lucro.

### **Assicurazione**

Con il tesseramento i SOCI CAI dispongono di una copertura assicurativa individuale contro gli infortuni, una copertura di tutela sulla responsabilità civile contro danni causati a terzi (entrambe valide solamente durante l'attività istituzionale organizzata in ambito CAI) e una polizza di soccorso alpino (valida anche durante l'attività personale e valida in tutta Europa)

**Palamonti – Sede del Cai Bergamo**  
**24125 BERGAMO – Via Pizzo della Presolana, 15 BERGAMO -Tel. 035.41.75.475**

email scuola : [scuolasfe@caibergamo.it](mailto:scuolasfe@caibergamo.it)

email sezione : [segreteria@caibergamo.it](mailto:segreteria@caibergamo.it) web: [www.caibergamo.it](http://www.caibergamo.it)

**Orari di Segreteria: Lun Mar Mer Ven 14.00- 18.30**  
**Gio 14.00-20-30 Sab 9.30-13.00 14.00-18-30**

