



Regolamento

Per partecipare al corso di Sci Fondo Escursionismo è necessario iscriversi al C.A.I. o rinnovare l'iscrizione.

La domanda d'iscrizione dovrà essere compilata in ogni sua parte e firmata dal partecipante.

All'atto dell'iscrizione dovrà essere versata l'intera quota. In caso di rinuncia, da comunicare entro il **22.12.2017**, verrà rimborsata la somma versata con una trattenuta del 25%. Nessun rimborso è previsto trascorso tale termine.

In caso d'iscrizione oltre la data del **22.12.2017**, la quota verrà maggiorata del 10%.

Prima dell'inizio del corso ogni partecipante dovrà presentare certificato medico d'idoneità alla pratica sportiva non agonistica. Nel caso di mancata consegna del certificato nei tempi previsti, l'iscritto non potrà partecipare al corso.

La direzione si riserva la facoltà di apportare variazioni al programma, qualora necessità contingenti lo impongano.

Noleggio

E' possibile noleggiare materiale tecnico (sci, bastoncini, scarpe da fondo) in sede, previo versamento di una cauzione di 50 euro.

Organico

Tullio Manzinello	INSFE - Direttore	Antonella Menegazzi	ISFE
Giovanni Bertossi	ISFE - Vice Direttore	Romeo Motta	SEZ
Chiara Emeri	SEZ	Susanna Natale	SEZ
Ezio Etrari	INSFE	Mariano Rizzonelli	ISFE
Leonardo Magalini	INSFE	Laura Zomer	SEZ



VAL CASIES (BZ)



Club Alpino Italiano

Sezione di Verona

Via S. Toscana, 11 - Tel. 045/8030555

www.caiverona.it

SCUOLA NAZIONALE SCI FONDO ESCURSIONISMO

C.N.S.A.S.A.



VAL CASIES (BZ)

**PROGRAMMA ATTIVITA'
INVERNALE
2017 – 2018**

CORSO SCI FONDO Escursionismo (SFSE1)

Responsabili: Mariano Rizzonelli - ISFE Giovanni Bertossi - ISFE

Il corso è suddiviso in due livelli, base e perfezionamento, per fornire all'allievo una preparazione tecnica adeguata alla pratica dello sci di fondo anche a livello escursionistico.

Lezioni teoriche - Sede C.A.I. - ore 21.00

Giovedì 14 dicembre 2017	- Presentazione del corso
	- Attrezzatura ed equipaggiamento
Mercoledì 20 dicembre 2017	- Preparazione fisica e alimentazione
Giovedì 11 gennaio 2018	- L'ambiente invernale e metamorfismo della neve
Giovedì 18 gennaio 2018	- Cartografia e orientamento
Sabato 17 Domenica 18 febbraio 2018	- Preparazione dello sci
	- Il CAI e lo Sci di fondo

Preparazione tecnica sulla neve

Domenica 14 gennaio 2018	VAL RIDANNA (BZ)
Domenica 21 gennaio 2018	PASSO SAN PELLEGRINO (TN)
Domenica 28 gennaio 2018	FOLGARIA (TN)
Domenica 4 febbraio 2018	LAVAZE' (TN) – PIETRALBA (BZ)
Sabato 17 Domenica 18 febbraio 2018	COGNE (AO)

Sarà utilizzata un'apparecchiatura video per consentire agli allievi un più agevole apprendimento della tecnica.



Possibilità di organizzare un CORSO SCI Escursionismo (SE2) nei mesi di febbraio e marzo se adeguato numero di partecipanti.

Per informazioni rivolgersi in segreteria.

Responsabile: Leonardo Magalini – INSFE



Iscrizioni e informazioni - Sede C.A.I.

Rivolgersi in segreteria nei seguenti orari:

martedì	dalle 16.30 alle 22.30
dai mercoledì al venerdì	dalle 16.30 alle 19.00

GITE SCI FONDO Escursionismo

a cura della Scuola Sci Fondo Escursionismo e Commissione Escursionismo

Domenica 17 dicembre 2017 Fondo - Ciaspole - Discesa
MADONNA DI CAMPIGLIO – CAMPO CARLO MAGNO (TN)

Domenica 14 gennaio 2018 Scuola Fondo - Discesa
VAL RIDANNA (BZ)

Domenica 21 gennaio 2018 Scuola Fondo - Fondo - Discesa
PASSO SAN PELLEGRINO (TN)

Domenica 28 gennaio 2018 Scuola Fondo - Fondo - Discesa
FOLGARIA (TN)

Domenica 4 febbraio 2018 Scuola Fondo - Fondo - Giovane Montagna
LAVAZE' (TN) – PIETRALBA (BZ)

Domenica 11 febbraio 2018 Fondo – Discesa
VAL CASIES (BZ)

Sabato 17/Domenica 18 febbraio 2018 Scuola Fondo – Fondo - Ciaspole
COGNE (AO)

Domenica 25 febbraio 2018 Fondo - Ciaspole
CAMPO MULO (VI)

Domenica 4 marzo 2018 Fondo – Discesa
DOBBIACO (BZ) – CORTINA (BL)

Domenica 11 marzo 2018 Fondo - Discesa
ANTERSELVA (BZ)



Contatti

info@caiverona.it
scifondoesc@caiverona.it