

SERATA di PRESENTAZIONE
Corso Sci Fondo Escursionismo (SFE1)

GIOVEDI' 13 DICEMBRE 2018 ORE 21
Sede CAI

Corso Sci Fondo Escursionismo (SFE1)

Responsabile

Giovanni Bertossi

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
Ore 21 Sede CAI

Giovedì 13 dicembre 2018

Presentazione del corso.
Attrezzatura ed equipaggiamento.

Mercoledì 19 dicembre 2018

Preparazione fisica in palestra di arrampicata.
(portare tuta e scarpe da ginnastica)

Giovedì 10 gennaio 2019

Ambientarsi in montagna in inverno.
Alimentazione.

Giovedì 17 gennaio 2019

Preparazione dello sci

Giovedì 7 febbraio 2019

Cartografia e orientamento

Sabato 16 – Domenica 17 febbraio 2019

Proiezione delle riprese del corso.
Il CAI e lo sci di fondo.

PREPARAZIONE TECNICA
sulla neve

Domenica 13 gennaio 2019

Campo Carlo Magno (TN)

Domenica 20 gennaio 2019

Campomulo (VI)

Domenica 27 gennaio 2019

Passo Coe (TN)

Domenica 3 febbraio 2019

Zambla Alta (BG)

Sabato 16 Domenica 17 febbraio 2019

San Martino di Castrozza (TN)

Corso Sci Escursionismo (SE2)

Responsabili

Leonardo Magalini – Giovanni Bertossi

LEZIONI TEORICHE
Ore 21 Sede CAI

Giovedì 13 dicembre 2018

Presentazione del corso.
Attrezzatura ed equipaggiamento.

Giovedì 20 dicembre 2018

Metamorfosi ed evoluzione del manto nevoso.

Giovedì 17 gennaio 2019

I pericoli della montagna invernale.
Bollettino nivo-meteo.

Giovedì 31 gennaio 2019

Cartografia e orientamento

Giovedì 21 febbraio 2019

Autosoccorso in valanga.
Ricerca con Artva - Sonda - Pala.

Giovedì 7 marzo 2019

Preparazione e condotta dell'escursione.

USCITE PRATICHE sulla neve

Domenica 20 gennaio 2019

Tecniche di discesa in pista e fuoripista.

Domenica 3 febbraio 2019

Escursione con esercitazioni di orientamento.

Domenica 10 febbraio 2019

Escursione con osservazione del manto nevoso e dei fattori di rischio.

Domenica 24 febbraio 2019

Uso di Artva - Sonda - Pala

Domenica 3 marzo 2019

Escursione con valutazione della sicurezza di un percorso.

Domenica 17 marzo 2019

Escursione con utilizzo di tutte le nozioni e tecniche acquisite.

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 21.12.2018, 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 21.12.2018, 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.

Durante il corso Sci Fondo Escursionismo (SFE1) sarà utilizzata un'apparecchiatura video per consentire agli allievi un più agevole apprendimento della tecnica.

NOLEGGIO

E' possibile noleggiare materiale tecnico (sci, bastoncini, scarpe da fondo) al costo di 30 euro, in sede, oltre al versamento di una cauzione di 50 euro.

NOTA per le gite

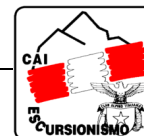
Coloro che non sono SOCI CAI dovranno iscriversi entro il giovedì precedente l'escursione per motivi assicurativi.

Iscrizione CORSI e GITE Sede CAI

MARTEDI'
dalle 16.30 alle 22.30

da **MERCOLEDI'** a **VENERDI'**
dalle 16.30 alle 19.00

COMMISSIONE ESCURSIONISMO



ATTIVITA' INVERNALE 2019

Domenica 13 gennaio 2019

Campo Carlo Magno (TN)
Fondo + Scuola Fondo

Domenica 20 gennaio 2019

Altopiano di Asiago - Campomulo (VI)
Fondo + Scuola Fondo

Domenica 27 gennaio 2019

Passo Coe (TN)
Fondo + Scuola Fondo

Domenica 3 febbraio 2019

Centro Fondo Zambra Alta (BG)
Fondo + Scuola Fondo

Sabato 16 Domenica 17 febbraio 2019

San Martino di Castrozza (TN)
Fondo + Scuola Fondo + Ciaspole

Domenica 24 febbraio 2019

Monte Grappa (VI) in collaborazione con Sezione CAI di Tregnago
Ciaspole

Domenica 24 febbraio 2019

Lavazè (TN) - Pietralba (BZ) in collaborazione con Giovane Montagna
Fondo

Domenica 3 marzo 2019

Passo San Pellegrino (TN)
Fondo

NOTA

Il programma delle escursioni potrà subire delle variazioni in base alle condizioni di innevamento

CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI VERONA dal 1875



SCUOLA NAZIONALE SCI FONDO ESCURSIONISMO

Direttore: Leonardo Magalini - INSFE
V. Direttore: Giovanni Bertossi - ISFE



PROGRAMMA ATTIVITA' INVERNALE 2018 - 2019

Via S. Toscana, 11 - 37129 VERONA
tel. 045 - 8030555 info@caiverona.it
scifondoesc@caiverona.it
www.caiverona.it