

## CORSO SCI FONDO ESCURSIONISMO (SFE1)

### Responsabile

Giovanni Bertossi

Il corso, in collaborazione con la Sezione CAI di San Bonifacio, 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 14 novembre 2019

#### PRESENTAZIONE del corso

Apertura iscrizioni.

Mercoledì 27 novembre 2019

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

Giovedì 5 dicembre 2019

Attrezzatura e Abbigliamento.

Giovedì 9 gennaio 2020

Preparazione dello sci

Giovedì 6 febbraio 2020

Orientamento.

Sabato 15 febbraio 2020

Ambiente alpino invernale.

## PREPARAZIONE TECNICA sulla neve

Domenica 12 gennaio 2020

Campolongo (VI)

Domenica 19 gennaio 2020

Val Sarentino (BZ)

Domenica 26 gennaio 2020

Passo Coe (TN)

Domenica 2 febbraio 2020

Val Ridanna (BZ)

Sabato 15 Domenica 16 febbraio 2020

Val Pusteria (BZ)

Durante il corso saranno effettuate riprese video per consentire agli allievi un più agevole apprendimento della tecnica.

### Noleggjo

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

## CORSO SCI ESCURSIONISMO (SE2)

### Responsabili

Leonardo Magalini – Giovanni Bertossi

### LEZIONI TEORICHE ORE 21 Sede CAI

Giovedì 30 gennaio 2020

Giovedì 6 febbraio 2020

Giovedì 27 febbraio 2020

Giovedì 5 marzo 2020

Giovedì 12 marzo 2020

Giovedì 19 marzo 2020

## USCITE PRATICHE sulla neve

Domenica 9 febbraio 2020

Sabato 29 febbraio 2020

Domenica 8 marzo 2020

Domenica 15 marzo 2020

Domenica 22 marzo 2020

Domenica 29 marzo 2020

<https://www.caiverona.it/scifondo.html>

## 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 **20.12.2019**, sarà rimborsata la somma versata con una trattenuta del 25%. Nessun rimborso è previsto trascorso tale termine. In caso d'iscrizione oltre la data del **20.12.2019**, la quota verrà maggiorata del 10%.

Prima dell'inizio del corso ogni partecipante dovrà presentare **certificato medico di 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.

## SCUOLA NAZIONALE SCI FONDO ESCURSIONISMO

---

Direttore Leonardo Magalini INSFE  
V. Direttore Giovanni Bertossi ISFE

### CONTATTI

[scifondoesc@caiverona.it](mailto:scifondoesc@caiverona.it)

### Club Alpino Italiano - Sezione di Verona

Via S. Toscana n.11 - 37129 Verona

Tel. 045 8030555

[www.caiverona.it](http://www.caiverona.it)

[info@caiverona.it](mailto:info@caiverona.it)

### Dati per bonifico bancario

Beneficiario: Club Alpino Italiano  
BANCO POPOLARE - Sede di VERONA  
IBAN: **IT26 D 05034 11750 000000003300**

### Iscrizione CORSI e GITE Sede CAI

---

#### **martedì**

dalle 16.30 alle 22.30

#### **da mercoledì a venerdì**

dalle 16.30 alle 19.00

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

## COMMISSIONE ESCURSIONISMO

---



### ATTIVITÀ INVERNALE 2020

#### **Domenica 12 gennaio 2020**

Campolongo (VI)  
Fondo + Scuola Fondo

#### **Domenica 19 gennaio 2020**

Val Sarentino (BZ)  
Fondo + Scuola Fondo

#### **Domenica 26 gennaio 2020**

Passo Coe (TN)  
Ciaspole + Fondo + Scuola Fondo

#### **Domenica 2 febbraio 2020**

Val Ridanna (BZ)  
Fondo + Scuola Fondo

#### **Domenica 9 febbraio 2020**

da definire  
Fondo

#### **Sabato 15 Domenica 16 febbraio 2020**

Val Pusteria (BZ)  
Fondo + Scuola Fondo

#### **Domenica 23 febbraio 2020**

Lavazè (TN) - Pietralba (BZ)  
Fondo

#### **Domenica 1 marzo 2020**

Altopiano di Asiago (VI)  
Ciaspole

#### **Domenica 8 marzo 2020**

Passo San Pellegrino (TN)  
Fondo + Ciaspole

**Nota:** Il programma delle escursioni potrà subire delle variazioni in base alle condizioni di innevamento.



CLUB ALPINO ITALIANO  
SEZIONE DI VERONA

## SCUOLA NAZIONALE SCI FONDO ESCURSIONISMO CNSASA



## PROGRAMMA ATTIVITA' INVERNALE 2019 - 2020