

**Il programma proposto dalla Scuola è suscettibile di variazioni imposte dall'emergenza Covid e dagli eventuali DPCM che potranno essere emanati nelle prossime settimane.**

**La Scuola da parte sua garantisce il rispetto di tutte le norme igienico sanitarie e l'adozione di tutte le precauzioni per contrastare la diffusione del virus.**

**Nelle uscite sulla neve non potrà essere utilizzato l'autobus.**

## **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.

### **Noleggio**

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

### **Note**

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

Le lezioni teoriche (riportate nel paragrafo successivo) potrebbero svolgersi da remoto, stante il perdurare dell'emergenza Covid.

## **Lezioni teoriche - Sede CAI**

### **Giovedì 26 novembre 2020 - ore 21:00**

Presentazione del corso  
Apertura iscrizioni

### **Sabato 28 novembre 2020 - ore 10:00**

Preparazione fisica all'aperto  
(con tuta e scarpe da ginnastica)

### **Giovedì 3 dicembre 2020 - ore 21:00**

Abbigliamento e attrezzatura

### **Giovedì 17 dicembre 2020 - ore 21:00**

Orientamento

### **Giovedì 7 gennaio 2021 - ore 21:00**

Preparazione dello sci

### **Giovedì 28 gennaio 2021 - ore 21:00**

Ambiente alpino invernale

## **Preparazione tecnica sulla neve**

### **Domenica 10 gennaio 2021**

Folgaria - Passo Coe

### **Domenica 17 gennaio 2021**

Altopiano di Asiago - Campomulo

### **Domenica 24 gennaio 2021**

Millegrobbe

### **Domenica 31 gennaio 2021**

Lessinia

### **Sabato 6 febbraio 2021**

San Giacomo – Brentonico

### **Domenica 7 Febbraio 2021**

Enego

## **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 **18.12.2020**, 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 **18.12.2020**, 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.

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

## **Corso Sci Escursionismo SE2**

### **Responsabili**

Leonardo Magalini – Giovanni Bertossi

Quest'inverno verrà portato a termine il Corso Sci Escursionismo SE2 interrotto a marzo 2020 causa emergenza Covid.

Gli allievi iscritti verranno contattati direttamente per definire date e località delle serate teoriche e delle uscite pratiche da effettuare.

## **Club Alpino Italiano - Sezione di Verona**

Via S. Toscana n.11 - 37129 Verona

Tel. 045 - 8030555

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

## **Scuola Nazionale Sci Fondo**

### **Escursionismo - CNSASA**

Direttore - Leonardo Magalini – INSFE

V. Direttore - Giovanni Bertossi - ISFE

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

## **Iscrizione - Sede CAI**

Orari: da martedì a venerdì dalle 16:30 alle 19:00

## **Dati per bonifico bancario**

Beneficiario: Club Alpino Italiano

Via S. Toscana n. 11 - 37129 Verona

**BANCO POPOLARE - Sede di Verona**

**IBAN: IT26 D 05034 11750 000000003300**

## **Nota per iscrizione alle gite**

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

## **COMMISSIONE ESCURSIONISMO**



### **Attività invernale 2020 - 2021**

#### **Domenica 27 dicembre 2020**

Monte Bondone

#### **Domenica 10 gennaio 2021**

Folgaria – Passo Coe

#### **Domenica 17 gennaio 2021**

Altopiano di Asiago - Campomulo

#### **Domenica 24 gennaio 2021**

Luserna - Lavarone - Millegrobbe

#### **Domenica 31 gennaio 2021**

Lessinia - Translessinia

#### **Domenica 07 febbraio 2021**

Altopiano di Asiago (ciaspole)

Enego (sci fondo)

#### **Domenica 14 febbraio 2021**

Val di Scalve – Schilpario

#### **Domenica 21 febbraio 2021**

Altopiano di Asiago – Campolongo

#### **Domenica 28 febbraio 2021**

Altopiano 7 Comuni (ciaspole)

Val Ridanna (sci fondo)

#### **Domenica 07 marzo 2021**

da definire



**Club Alpino Italiano  
Sezione di Verona**

**SCUOLA NAZIONALE  
SCI FONDO ESCURSIONISMO  
CNSASA**



**Programma attività invernale  
2020 - 2021**