

CORSO SCI ESCURSIONISMO SE2

Responsabili

Magalini Leonardo - Bertossi Giovanni

Stante la situazione pandemica al momento non è possibile una programmazione di un corso.
Per informazioni rivolgersi alla segreteria.



COMMISSIONE ESCURSIONISMO

Attività invernale 2021 - 2022

Domenica 16 gennaio 2022

Campolongo

Domenica 23 gennaio 2022

Dobbiaco - Cortina

Domenica 30 gennaio 2022

Folgaria

Domenica 6 febbraio 2022

Passo Lavazè

Domenica 13 febbraio 2022

Monte Bondone. Centro Fondo Viote

Sabato 19 Domenica 20 febbraio 2022

Weekend Altopiano di Asiago

Domenica 27 febbraio 2022

Luserna - Lavarone. Centro Fondo Millegrobbe

Domenica 6 marzo 2022

Località da definire in base all'innevamento

Club Alpino Italiano - Sezione di Verona

Via S. Toscana n.11 - 37129 Verona

Tel. 045 – 8030555

info@caiverona.it

Scuola Nazionale Sci Fondo Escursionismo

CNSASA

scifondoesc@caiverona.it

Iscrizione - Sede CAI

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

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.



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Verona

SCUOLA NAZIONALE SCI FONDO ESCURSIONISMO

CNSASA



Programma

ATTIVITA' INVERNALE

2021 - 2022

Disposizioni

Il programma proposto è suscettibile di variazioni imposte dall'emergenza Covid.

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

Nelle uscite sulla neve verrà utilizzato l'autobus se le condizioni lo consentiranno.

Obbligo di GREEN PASS per partecipare al corso.

CORSO SCI FONDO ESCURSIONISMO SFE1

Responsabile

Bertossi Giovanni

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.

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

Mercoledì 17 novembre 2021 ore 21:00
PRESENTAZIONE DEL CORSO.
Apertura iscrizioni.

Sabato 27 novembre 2021 ore 15:00
Preparazione fisica all'aperto a corpo libero.

Mercoledì 1 dicembre 2021 ore 21:00
Abbigliamento e attrezzatura.

Sabato 4 dicembre 2021 ore 15:00
Preparazione fisica all'aperto.
Imitazione della tecnica con i bastoncini.

Mercoledì 15 dicembre 2021 ore 21:00
Ambiente alpino invernale.

Mercoledì 22 dicembre 2021 ore 21:00
Orientamento.

Mercoledì 12 gennaio 2022 ore 21:00
Preparazione dello sci.

Preparazione tecnica sulla neve

Domenica 16 gennaio 2022
Campolongo

Domenica 23 gennaio 2022
Dobbiaco-Cortina

Domenica 30 gennaio 2022
Folgaria

Domenica 6 febbraio 2022
Passo Lavazè

Sabato 19 Domenica 20 Febbraio 2022
Weekend Altopiano di Asiago

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 **17.12.2021**, 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 **17.12.2021**, 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.

Organico

Istruttore	Titoli	
Bertossi Giovanni	ISFE	Vice Direttore
Cozza Caterina	SEZ	
Emeri Chiara	SEZ	
Etrari Ezio	INSFE	
Lonardi Chiara	SEZ	
Magalini Leonardo	INSFE	Direttore
Menegazzi Antonella	ISFE	Ins. Ed. fisica
Motta Romeo	SEZ	
Natale Susanna	SEZ	
Rizzonelli Mariano	INSFE	
Rizzotti Filippo	SEZ	
Zomer Laura	SEZ	Segretaria