

COMMISSIONE ESCURSIONISMO

Attività invernale 2023



Venerdì 6 - Sabato 7 - Domenica 8 gennaio

Monguelfo (BZ) – Val Pusteria

Domenica 15 gennaio

Altopiano di Asiago (VI) – Campolongo

Domenica 22 gennaio

Folgaria (TN) – Passo Coe

Domenica 29 gennaio

Altopiano di Asiago (VI) – Gallio

Sabato 4 febbraio

Notturna con luna piena in Lessinia (VR)

Domenica 12 febbraio

Lavarone (TN) - Centro fondo Millegrobbe

Domenica 19 febbraio

Monte Bondone (TN) - Centro Fondo Viote

Domenica 26 febbraio

Enego (VI) – Centro fondo Valmaron

Domenica 5 marzo

Località da definire

Iscrizione alle gite

Coloro che non sono soci C.A.I. dovranno iscriversi entro il giovedì precedente l'escursione per motivi assicurativi.

CONTATTI

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

BONIFICO BANCARIO

Beneficiario: Club Alpino Italiano
Via S. Toscana n.11 - 37129 Verona

BANCO POPOLARE - Sede di Verona

IBAN: IT26 D 05034 11750 000000003300



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Verona

**Scuola Nazionale
Sci Fondo Escursionismo
CNSASA**



**Programma
2022 - 2023**

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.

ISCRIZIONE - Sede CAI

Da martedì a venerdì dalle 16:30 alle 19:00

NOLEGGIO

E' possibile noleggiare materiale tecnico (sci scarpe bastoncini) al costo di 50 euro e una cauzione di 30 euro.

NOTA

Il programma delle escursioni potrà subire delle variazioni in base alle condizioni di innevamento e per cause di forza maggiore.

LEZIONI TEORICHE

Lunedì 14 novembre 2022 ore 21:00

PRESENTAZIONE DEL CORSO.

Apertura iscrizioni.

Sabato 26 novembre 2022 ore 14:30

Preparazione fisica all'aperto a corpo libero.

Mercoledì 30 novembre 2022 ore 21:00

Attrezzatura e abbigliamento.

Lunedì 5 dicembre 2022 ore 21:00

Ambiente alpino invernale.

Mercoledì 14 dicembre 2022 ore 21:00

Orientamento.

Venerdì 6 gennaio 2023 ore 20:30

Preparazione dello sci.

PREPARAZIONE TECNICA SULLA NEVE

Venerdì 6 - Sabato 7 - Domenica 8 gennaio 2023

Monguelfo (BZ) – Val Pusteria

Domenica 15 gennaio 2023

Val Casies (BZ)

Domenica 22 gennaio 2023

Passo Coe (TN)

Sabato 4 febbraio 2023

Notturna in Lessinia (VR)

ORGANICO

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

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. Le iscrizioni, con relativo bonifico e certificato medico, dovranno pervenire alla segreteria entro il **09/12/2022**. In caso di rinuncia, dopo tale data, la quota versata verrà rimborsata al 50%. Nel caso di mancata consegna del certificato nei tempi previsti, l'iscritto non potrà partecipare al corso.