



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO  
**SCUOLA SCI FONDO ESCURSIONISMO**  
**“CAMILLO ZANCHI”**



Via Duccio di Boninsegna 23 - 20145 Milano - tel. 02 86463516  
scuolascifondoescursionismo@caimilano.eu - www.caimilano.eu

stagione 2015-2016

# 40° CORSO di SCI FONDO ESCURSIONISMO - SFSE1

“Principianti” e “Perfezionamento”



La Scuola “Camillo Zanchi” propone, in conformità alle direttive CNSASA, un corso di formazione ai soci del Club Alpino Italiano che desiderano avvicinarsi per la prima volta allo sci fondo escursionismo o perfezionare le proprie capacità. Il corso si prefigge l’insegnamento della tecnica di base su pista battuta ed è propedeutico per affrontare successivamente escursioni, anche su pista non tracciata, in ambiente montano innevato. Le lezioni sono tenute da Istruttori di Sci Fondo Escursionismo, titolati dal C.A.I. per la tecnica e la didattica.

## PRESENTAZIONE DEL CORSO

Il corso verrà presentato **Martedì 1 dicembre 2015** alle ore 21:00 presso la sede della Sezione CAI di Milano. **Gli Istruttori saranno inoltre presenti in Sede durante l’apertura serale, nei giorni di martedì 17 e 24 novembre, per incontri informativi con le persone interessate al Corso e alle attività della Scuola Zanchi.**

## ORGANIZZAZIONE

Il Corso è strutturato in una serie di incontri in sede e in ambiente (lezioni teoriche in aula, lezioni di impostazione tecnica in parchi cittadini, 6 lezioni di tecnica sulla neve, di cui 2 domenicali e 2 weekend). Gli incontri di impostazione tecnica vengono svolti dai principianti con gli sci da fondo (sull’erba), mentre per il livello di perfezionamento è previsto l’utilizzo degli ski-roll. Durante il primo incontro i partecipanti verranno preventivamente valutati dagli Istruttori per determinare il livello tecnico e creare gruppi omogenei di allievi. I trasporti per le uscite sulla neve vengono effettuati con pullman granturismo; le partenze da Milano per le uscite giornaliere si effettuano: ore 6:20 Via Ripamonti (Esselunga, tram 24), ore 6:30 Piazza Medaglie d’Oro (M3 Porta Romana), ore 6:45 via Paleocapa (M1 e M2 Cadorna FNM), ore 7:00 Via Melchiorre Gioia n.60 (ang. Via Tonale, M3 Sondrio). In occasione dei weekend è previsto un unico punto di partenza che verrà comunicato agli iscritti. E’ possibile noleggiare l’attrezzatura da sci presso un negozio convenzionato di Milano



# CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO

## SCUOLA SCI FONDO ESCURSIONISMO

### “CAMILLO ZANCHI”



Via Duccio di Boninsegna 23 - 20145 Milano - tel. 02 86463516  
scuolascifondoescurSIONISMO@caimilano.eu - www.caimilano.eu

## PROGRAMMA DEL 40° CORSO SFSE1

### Lezioni teoriche in aula:

- Mercoledì 9 Dicembre ore 21:00 presso sede CAI: “Attrezzatura, Abbigliamento, Alimentazione”  
Lunedì 14 Dicembre ore 21:00 presso sede CAI: “Storia e Tecnica dello Sci di Fondo Escursionismo”  
Lunedì 11 Gennaio ore 21:00 presso sede CAI: “Meteorologia e Nivologia”  
Lunedì 18 Gennaio ore 21:00 presso sede CAI: “Topografia e Orientamento”

### Lezioni pratiche a Milano:

- Sabato 12 Dicembre ore 9:00 presso Centro Sportivo Saini: “Sciolinatura” teoria e pratica  
Sabato 12 Dicembre ore 10:00 presso Centro Sportivo Saini: “Impostazione della tecnica fondistica”  
Sabato 19 Dicembre ore 9:00 presso Centro Sportivo Saini: “Impostazione della tecnica fondistica”

### Lezioni pratiche sulla neve:

- Weekend 9 e 10 Gennaio lezioni di tecnica fondistica in Engadina (Svizzera) con pernottamento a Piuro (SO)  
Domenica 17 Gennaio lezione di tecnica fondistica in Val Formazza (VB)  
Domenica 24 Gennaio lezione di tecnica fondistica in Engadina (Svizzera)  
Weekend 30 e 31 Gennaio (partenza venerdì 29 sera) lezioni di tecnica fondistica in Savoia (Francia) con pernottamento a La Feclaz.

## ISCRIZIONI

E' possibile iscriversi al Corso soltanto presso la Segreteria della Sezione durante gli orari di apertura. Occorre presentare la tessera CAI in corso di validità o iscriversi come nuovo socio, compilare la scheda di iscrizione e il modulo del consenso informato, versare contestualmente la quota di partecipazione di 380€, che comprende: le lezioni teoriche e pratiche come da programma, le relative dispense, il trasporto in pullman granturismo per le uscite sulla neve, il soggiorno in albergo con trattamento di ½ pensione a Piuro e di b&b + ½ pensione a La Feclaz, l'assicurazione CAI, l'attestato di partecipazione.

## INFORMAZIONI

Gli Istruttori sono disponibili per fornire maggiori informazioni durante la presentazione del Corso di martedì 1 dicembre, in occasione degli infopoint nei giorni 17 e 24 novembre dalle ore 21:00 in Sede, tramite e-mail scuolascifondoescurSIONISMO@caimilano.eu, tramite il numero di telefono dedicato della Scuola 345 4279288, oppure sul sito web [www.caimilano.eu](http://www.caimilano.eu). In segreteria è possibile ricevere informazioni e iscriversi durante i seguenti orari: lunedì e giovedì ore 14:00-19:00, martedì ore 14:00-19:00 e 21:00-22:30, mercoledì e venerdì ore 10:00-19:00.

