



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



via Duccio di Boninsegna 21/23, 20145 Milano – tel. 02 86463516 - cell 3454279288
scuolascifondoescurSIONISMO@caimilano.eu - scifondomi@gmail.com - www.caimilano.eu

39° Edizione – stagione 2014-2015
CORSO 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, nel magico ambiente montano innevato.

Il corso si compone di

- 4 lezioni teoriche su materiali e attrezzatura (10 novembre), tecnica e storia dello sci (24 novembre), orientamento e topografia (1 dicembre), sciolinatura (14 dicembre)
- 4 incontri di preparazione fisica presciistica in parchi cittadini (9, 16 e 23 novembre) e fuori Milano (30 novembre)
- 2 lezioni di impostazione “a secco” in parchi cittadini (con ski-roll per il corso di perfezionamento) (14 e 21 dicembre)
- 6 lezioni di tecnica sulla neve di cui 4 lezioni durante i weekend in Engadina e a Lavarone

Le lezioni sulla neve si terranno nel mese di Gennaio 2015 (10/11 gennaio, con partenza sabato mattina; 18 gennaio; 25 gennaio; 31 gennaio e 1 febbraio, con partenza venerdì 30 gennaio sera) .

QUOTA DI PARTECIPAZIONE Euro 360 (soggiorno con trattamento di mezza pensione e trasporto in pullman inclusi). Possibile anticipo di Euro 100, saldo entro 14 novembre 2014.

La presentazione del corso si terrà lunedì 13 Ottobre 2014 e lunedì 27 Ottobre 2014 ore 21:00 presso la Sede CAI di Milano, Via Duccio di Boninsegna n° 21/23 (linea M1, fermata Pagano).

MODALITA’ DI ISCRIZIONE AL CORSO (presso la Segreteria della Sezione):

Presentare la tessera CAI in corso di validità o iscriversi come nuovo socio; compilare scheda di iscrizione e modulo consenso informato; versare la quota. E’ richiesto anche certificato medico di idoneità fisica.

Possibilità di noleggiare attrezzatura presso negozio convenzionato di Milano.