



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



via Duccio di Boninsegna 23, 20145 Milano - tel 02 86463516 - cellulare 3454279288

scuolascifondoescursionimo@caimilano.eu - www.caimilano.eu - facebook.com/ScuolaSciFondoEscursionismoZanchiCaiMilano

41° Corso SCI FONDO ESCURSIONISMO 2016/2017

Il corso

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. Il corso è rivolto sia a sciatori principianti che a sciatori che desiderano perfezionare la propria tecnica. Le lezioni sono tenute da Istruttori di Sci Fondo Escursionismo, titolati dal C.A.I. e da maestri FISL.

In aula

LEZIONI TEORICHE IN AULA

Lunedì 14 novembre 2016
Attrezzatura e abbigliamento
Lunedì 21 novembre 2016
Topografia e orientamento
Lunedì 28 novembre 2016
Tecnica sciistica
Lunedì 12 dicembre 2016
Meteorologia

In ambiente

LEZIONI IN AMBIENTE

Domenica 27 novembre 2016
Escursione ai Pian dei Resinelli con prova di orientamento.
Domenica 8 e Sabato 14 gennaio 2016
Esercizi "a secco" con sci e bastoncini

Sulla neve

LEZIONI PRATICHE

Domenica 15 Gennaio 2017
Sils Maria (CH)
Domenica 22 Gennaio 2017
Pontresina (CH)
Domenica 29 Gennaio 2017
Riale (Italia)
Domenica 5 Febbraio 2017
St.Moritz (CH)
Domenica 12 Febbraio 2017
La Punt-Chamues (CH)
Domenica 19 Febbraio 2017
San Michele (Italia)
Weekend 25/26 Febbraio 2017
Chiavenna (Italia)

Le lezioni sulla neve sono organizzate in squadre di livelli omogenei. La durata delle lezioni è di 3 ore.

Le località indicate nel programma possono subire delle variazioni in funzione delle condizioni meteorologiche e dell'innevamento.

Le località si raggiungono tramite pullman granturismo in partenza da Milano da diversi punti di raccolta e con ultimo orario utile le ore 7:00.

E' prevista almeno una squadra dedicata all'apprendimento della tecnica di pattinaggio e una squadra di sciatori già esperti che potrà usufruire di lezione "itinerante".

La Scuola mette a disposizione gratuitamente l'attrezzatura (sci, attacchi e bastoncini).

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 un acconto di 100€, impegnandosi a saldare la quota entro il 14 novembre 2016.

La quota di partecipazione è di 380€ e comprende:

- ✓ le lezioni teoriche e pratiche come da programma,
- ✓ le relative dispense,
- ✓ il trasporto in pullman per le 8 uscite sulla neve e per l'escursione a piedi,
- ✓ il soggiorno in albergo con trattamento di ½ pensione a Chiavenna,
- ✓ l'assicurazione CAI,
- ✓ l'attestato di partecipazione.



Presentazioni del corso presso la sezione del CAI Milano lunedì 7 novembre alle ore 21:00.

Le attività di Sci Fondo Escursionismo deve essere svolta con adeguata attrezzatura tecnica e con adeguato abbigliamento, secondo quanto verrà illustrato nella lezione introduttiva del corso.

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE: per l'iscrizione a corsi o escursioni è necessario essere soci del Club Alpino Italiano. Le iscrizioni si ricevono presso la segreteria della sezione del Club Alpino Italiano in Via Duccio di Boninsegna n° 23.