



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



via Duccio di Boninsegna 23, 20145 Milano - tel 02 86463516 - cellulare 3454279288  
email\skype: scuolascifondoescurSIONISMO@caimilano.eu - www.caimilano.eu -  
facebook.com/ScuolaSciFondoEscursionismoZanchiCaiMilano

## 43° Corso SCI FONDO ESCURSIONISMO 2018/2019

### IL CORSO

Il corso si prefigge l'insegnamento della tecnica classica su pista battuta ed è propedeutico per affrontare 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 Club Alpino Italiano.



### IN AULA

Lezioni teoriche su tecnica sciistica, attrezzatura, abbigliamento e meteorologia.

### IN AMBIENTE

Lezioni con esercizi "a secco" con sci e bastoncini e lezione pratica di topografia e orientamento.

### LEZIONI SULLA NEVE

6 lezioni sulla neve in bellissime località sciistiche divise in 4 weekend. Le lezioni sulla neve sono organizzate in squadre di livelli omogenei. La durata delle lezioni è di 3 ore. Le località sciistiche si raggiungeranno tramite pullman granturismo in partenza da Milano da diversi punti di raccolta e con ultimo orario utile le ore 7:00

### CALENDARIO

12/11/2018: lezione teorica in sede  
18/11/2018: lezione "a secco"  
19/11/2018: lezione teorica in sede  
25/11/2018: lezione "a secco"  
02/12/2018: lezione "a secco"  
10/12/2018: lezione teorica in sede  
16/12/2018: lezione di orientamento  
06/01/2019: lezione sulla neve  
12-13/01/2019: lezioni sulla neve  
27/01/2019: lezione sulla neve  
02-03/02/2019: (partenza 01 sera) lezioni sulla neve

### ALL'ATTREZZATURA PENSIAMO NOI

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

### ISCRIZIONI

È possibile iscriversi al corso presso la Segreteria della Sezione durante gli orari di apertura.

Per partecipare al corso occorre presentare la tessera CAI in corso di validità o iscriversi come nuovo socio. La quota di partecipazione è di 400€ e comprende:

- ✓ le lezioni teoriche e pratiche
- ✓ le relative dispense
- ✓ l'attrezzatura (sci, attacchi bastoncini) fino ad esaurimento
- ✓ il trasporto in pullman per le uscite sulla neve,
- ✓ i due soggiorni in albergo con trattamento di ½ pensione
- ✓ l'accesso alle piste
- ✓ l'assicurazione CAI,
- ✓ l'attestato di partecipazione

**INCENTIVI PER GLI ALLIEVI CHE HANNO GIÀ FREQUENTATO I CORSI NEGLI ANNI PASSATI**



La presentazione del corso si terrà **LUNEDÌ 1 OTTOBRE 2018 E LUNEDÌ 5 NOVEMBRE 2018 ORE 21:00 PRESSO LA SEDE CAI DI MILANO, Via Duccio di Boninsegna n° 21/23 (linea M1, fermata Pagano).**