



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO

SCUOLA SCI FONDO ESCURSIONISMO

CAMILLO ZANCHI



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

38° CORSO SCI FONDO ESCURSIONISMO

“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 in tecnica “classica”, “libera”. 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

- lezioni teoriche su materiali, tecnica e sciolinatura (18 novembre, 25 novembre, 1 dicembre)
- lezioni di impostazione “a secco” in parchi cittadini (con ski-roll per il corso di perfezionamento) (1 e 15 dicembre)
- lezione di orientamento e topografia durante il weekend
- 5 lezioni di ginnastica aerobica/presciistica ogni martedì dal 19 novembre al 17 dicembre
- 6 lezioni di tecnica sulla neve di cui 3 durante il weekend a Zernez (Engadina)
- trasporto in pullman

Le lezioni sulla neve si tengono nel mese di Gennaio 2014 (4/5/6 gennaio con partenza sabato mattina 4 gennaio, 12 gennaio, 19 gennaio, 26 gennaio) .

QUOTA di partecipazione 360 Euro (incluso il soggiorno con trattamento di 1/2 pensione).

E' necessaria l'iscrizione al CAI. E' possibile noleggiare l'attrezzatura presso negozio convenzionato di Milano.



**La presentazione dei corsi si terrà lunedì 21 Ottobre 2013
ore 21:00 al CAI Milano**

**Gli Istruttori sono inoltre disponibili ad incontri informativi
il martedì sera a partire dal 22 Ottobre presso la sede CAI di
Via Duccio di Boninsegna n°21/23, Milano dalle ore 21:15 in
avanti (linea M1, fermata Pagano).**

MODALITA' DI ISCRIZIONE PER I CORSI: All'atto della iscrizione è necessario presentare la tessera CAI, 1 fotografia formato tessera, certificato medico e versamento della quota. Le iscrizioni si ricevono presso la segreteria della sezione del Club Alpino Italiano in Via Duccio di Boninsegna n°21/23.