



Scuola Sci Fondo Escursionismo

"Piero Mariani"

Scopo della scuola è diffondere la pratica dello sci escursionismo, disciplina che si prefigge di effettuare escursioni utilizzando le tecniche proprie dello sci di fondo e di discesa su percorsi caratterizzati da pendenze e dislivelli contenuti.

37° Corso Base Sci Fondo 2019

Il corso è articolato nei seguenti distinti livelli di formazione:

LIVELLO SFSE1: il programma didattico si propone di avvicinare il socio alla pratica dello sci di fondo escursionismo attraverso l'apprendimento delle tecniche elementari dello sci di fondo (solo tecnica classica) e di discesa;

LIVELLO SFSE2: il piano di insegnamento, rivolto ai soci già in possesso delle tecniche descritte al precedente livello SFSE1, si prefigge attraverso apposite lezioni pratiche e teoriche di far acquisire ai partecipanti le tecniche propedeutiche allo Sci Fondo Escursionismo.

Presentazione del corso, illustrazione del programma e chiusura iscrizioni

martedì 15 gennaio 2019 alle ore 21,00

presso la sede sociale del C.A.I. Bovisio Masciago in via Venezia 33, (zone scuole medie).

Lezioni teoriche :

Martedì	15 gennaio 2019	Presentazione corso; il CAI. Equipaggiamento ed attrezzatura.
giovedì	17 gennaio 2018	Materiali e sciolinatura

Lezioni pratiche su neve:

Domenica 27 gennaio 2019

Domenica 03 febbraio 2019

Domenica 10 febbraio 2019

Domenica 17 febbraio 2019

Con partenza dal campo sportivo di Bovisio Masciago di via Europa e con lezioni della durata di circa 3 ore si svolgeranno su tracciati in località svizzere e/o italiane secondo l'innevamento.



A marzo verrà organizzata una gita con introduzione ai percorsi non battuti e al fuoripista.

Modalità di iscrizione e quota di partecipazione:

Le iscrizioni si apriranno da **MERCOLEDÌ 02 gennaio 2019** e si chiuderanno ad esaurimento dei posti disponibili, entro e non oltre **martedì 15 gennaio**.

Le iscrizioni devono essere effettuate presso la sede CAI e saranno accettate solo dietro presentazione dei seguenti documenti:

- Certificato di idoneità alla pratica di attività ludico motoria o sportiva non agonistica.
- Domanda di iscrizione debitamente compilata e firmata.
- Versamento della quota d'iscrizione di € 130,00.
- Per i nuclei familiari è previsto uno sconto sul secondo partecipante.
Le iscrizioni non saranno accettate senza la consegna del certificato di idoneità.

La quota d' iscrizione comprende e da diritto a:

- Alle lezioni teoriche.
- Alle lezioni pratiche sulla neve con i relativi ingressi in pista.
- Copertura assicurativa, uso del materiale collettivo ed assistenza tecnica.

Sulla determinazione della quota d'iscrizione non incide l'attività didattica sia pratica che teorica, la quale viene prestata dagli istruttori a titolo gratuito, nello spirito del Club Alpino Italiano.

L'iscrizione ai corsi viene considerata come accettazione integrante del regolamento dei corsi CAI.

Noleggio sci: possibilità di noleggiare l'intera attrezzatura (sci-scarpe-bastoncini) per la durata del corso presso un negozio specializzato di Milano, ad un prezzo vantaggioso.

Aggregati al Corso: è prevista la possibilità di aggregarsi alle uscite sulla neve.

I programmi per le uscite sulla neve saranno comunicati durante le lezioni teoriche o di volta in volta e resi disponibili sul sito della sezione alla pagina dello SFE.

Sito: www.caibm.it

E-mail: cai.bm@alice.it