



## CLUB ALPINO ITALIANO

S.sez. Vaprio d'Adda (Sez. Bergamo)  
S.sez. Trezzo s/Adda (Sez. Cassano d'Adda)  
S.sez. Brignano G/Adda (Sez. Bergamo)  
Sez. Cassano d'Adda  
Sez. Romano di Lombardia



**SCUOLA NAZIONALE SCI FONDO ESCURSIONISMO INTERSEZIONALE ADDA**  
Via Magenta, 15 – 20069 Vaprio d'Adda (MI)

# 41° CORSO SFE1 SCI FONDO ESCURSIONISMO BASE

Direttore: Raffaele Martucciello, ISFE – 347 4400340



Il Corso di Sci Fondo Escursionismo base SFE1 è rivolto a tutti coloro (anche principianti) che affrontano la montagna invernale per praticare l'attività di sci fondo escursionismo. Il corso è articolato in lezioni teoriche, pratiche ed uscite in ambiente per apprendere le nozioni fondamentali di base per poter svolgere, con ragionevole sicurezza, lo sci di fondo escursionismo. I percorsi si svolgono lungo itinerari di bassa difficoltà (privi di dislivello significativo e aventi lunghezza contenuta) su pista battuta per apprendere le tecniche di base e, quando possibile, su fuori pista lungo strade forestali e mulattiere. L'attrezzatura da usare è quella dello sci da fondo.

### *Lezioni teoriche*

Presso la sede CAI Trezzo – ore 21:00+23:00, se non specificato diversamente

24/10/2023	Apertura corso Accettazione del rischio e responsabilità Materiali ed equipaggiamento
31/10/2023	Allenamento e alimentazione
07/11/2023	Elementi di cartografia. Orientamento in montagna
14/11/2023	Concetti base su neve e valanghe Bollettino nivometeo. Funzionamento dell'ARTVA
21/11/2023	Dinamiche della tecnica SFE
28/11/2023	La sciolinatura per lo SFE

### *Lezioni pratiche*

03-10-17/12/2023	Tecniche di progressione nello SFE
07-14/01/2024	Tecniche di progressione nello SFE
21/01/2024	Esercitazione di cartografia e orientamento

### *Eventuale recupero uscite pratiche*

Domenica 28 gennaio e 4 febbraio 2024

### *Località di svolgimento*

Le lezioni su neve si terranno prevalentemente in Engadina (Svizzera). È indispensabile avere con se la carta di identità in corso di validità.

\* Qualora non venga raggiunto un numero minimo di iscrizioni, i trasferimenti avverranno con mezzi propri e sarà dedotta la quota autobus. Il costo del solo corso è di € 150,00.

Presentazione del Corso  
venerdì 20 ottobre 2023  
alle ore 21 presso la sede CAI di  
Trezzo sull'Adda  
via P. Benigno Calvi 1 – Villa Gina

### Pre-iscrizioni

Sono aperte a tutti e si ricevono durante la serata d'inaugurazione o compilando l'apposito modulo disponibile al link:

<https://forms.gle/pYJz1CueX6DjGWih7>

All'atto della pre-iscrizione non è dovuta alcuna quota e non è vincolante ai fini dell'iscrizione

### Iscrizioni

Sono riservate ai soli soci CAI fino ad un massimo di 20 iscritti e vanno formalizzate entro il  
24/11/2023

Quota iscrizione: € 270,00 \*

La quota comprende: assistenza di nostri Istruttori qualificati per sei lezioni pratiche, l'attrezzatura (sci, scarponcini e bastoncini) fino ad esaurimento disponibilità ed i trasferimenti nelle località di svolgimento delle lezioni su neve in autobus da granturismo

La quota non comprende il costo di accesso alle piste

### Chiusura del Corso

Venerdì 29 marzo 2024  
con consegna attestati di partecipazione



## CLUB ALPINO ITALIANO

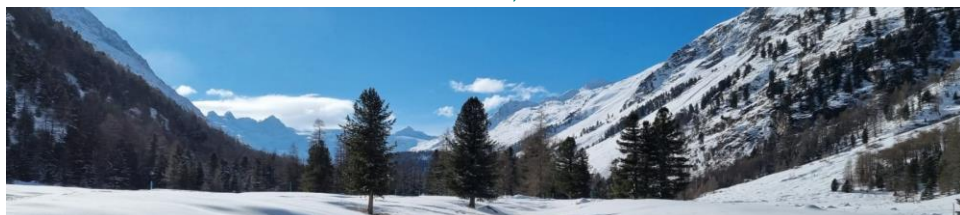
S.sez. Vaprio d'Adda (Sez. Bergamo)  
S.sez. Trezzo s/Adda (Sez. Cassano d'Adda)  
S.sez. Brignano G/Adda (Sez. Bergamo)  
Sez. Cassano d'Adda  
Sez. Romano di Lombardia



**SCUOLA NAZIONALE SCI FONDO ESCURSIONISMO INTERSEZIONALE ADDA**  
Via Magenta, 15 – 20069 Vaprio d'Adda (MI)

# 3° CORSO M-PAN PREVENZIONE E AUTOSOCORSO SU NEVE

Direttore: Alessandro Barbieri, INSFE – 346 8870011



Il corso Monotematico su Prevenzione e Autosoccorso su Neve (M-PAN) intende sensibilizzare e dare informazioni sul modo più corretto di frequentare l'ambiente alpino innevato con lo scopo di fornire le nozioni base per effettuare escursioni su neve in ragionevole sicurezza. È rivolto all'escursionista principiante che vuole affrontare escursioni in ambiente innevato di facile o moderata difficoltà muovendosi a piedi, con le ciaspole o con gli sci ed ha lo scopo di fornire le nozioni base sul comportamento da tenere durante escursioni su terreno potenzialmente soggetto al pericolo di valanghe, sulla conoscenza dei metodi e dell'attrezzatura di autosoccorso (ARTVA, pala e sonda) e sulla preparazione e condotta di una gita su neve. Il corso è articolato in 5 lezioni teoriche e 4 uscite pratiche su neve.

### Lezioni teoriche

Presso la sede CAI Trezzo – ore 21:00÷23:00, se non specificato diversamente

24/10/2023	Apertura corso Accettazione del rischio e responsabilità Materiali ed equipaggiamento
31/10/2023	Allenamento e alimentazione
07/11/2023	Elementi di cartografia. Orientamento in montagna
14/11/2023	Concetti base su neve e valanghe Bollettino nivometeo. Funzionamento dell'ARTVA Chiamata del soccorso
12/12/2023	Preparazione di un'escursione Valutazione del rischio valanghe. Regola del 3x3

### Lezioni pratiche

17/12/2023	Escursione in ambiente innevato Prova di ricerca con ARTVA, pala e sonda
07/01/2024	Escursione in ambiente innevato Tecnica di scavo in valanga, profilo stratigrafico
14/01/2024	Escursione in ambiente innevato. Applicazione delle nozioni acquisite su orientamento, scelta dell'itinerario, stima della pendenza, valutazione fattori di rischio
21/01/2024	Esercitazione di cartografia e orientamento

### Eventuale recupero uscite pratiche

Domenica 28 gennaio e 4 febbraio 2024

### Località di svolgimento

Le lezioni su neve si terranno prevalentemente in Engadina (Svizzera). È indispensabile avere con sé la carta di identità in corso di validità.

\* Qualora non venga raggiunto un numero minimo di iscrizioni, i trasferimenti avverranno con mezzi propri e sarà dedotta la quota autobus. Il costo del solo corso è di € 90,00.

Presentazione del Corso  
venerdì 20 ottobre 2023  
alle ore 21 presso la sede CAI di  
Trezzo sull'Adda  
via P. Benigno Calvi 1 – Villa Gina

### Pre-iscrizioni

Sono aperte a tutti e si ricevono durante la serata d'inaugurazione o compilando l'apposito modulo disponibile al link:

<https://forms.gle/8WteyvZjYqrsucpr6>

All'atto della pre-iscrizione non è dovuta alcuna quota e non è vincolante ai fini dell'iscrizione

### Iscrizioni

Sono riservate ai soli soci CAI fino ad un massimo di 10 iscritti e vanno formalizzate entro il  
24/11/2023

Quota iscrizione: € 160,00 \*

La quota comprende: assistenza di nostri Istruttori qualificati per tre lezioni pratiche, l'attrezzatura (ciaspole, ARTVA, pala, sonda) fino ad esaurimento disponibilità ed i trasferimenti nelle località di svolgimento delle lezioni su neve in autobus da granturismo

### Chiusura del Corso

Venerdì 29 marzo 2024  
con consegna attestati di partecipazione