

## 13° Corso Intersezionale SE2

### Sci Escursionismo

Direttore: Francesco Margutti INSFE

Il corso di Sci Escursionismo SE2 viene effettuato con attrezzatura pesante (sci laminati, tessilfoca, attacchi a tallone libero) e consente di frequentare percorsi liberi aventi inclinazioni inferiori ai 25°. Il corso, organizzato in collaborazione con le Scuole SFE della Sez. SEM e della S.Sez. Edelweiss, è aperto a sci escursionisti che abbiano frequentato un corso propedeutico o siano dotati di capacità sciistiche equivalenti. L'ammissione è comunque subordinata alla valutazione personale che si terrà durante la prima uscita su pista battuta. In caso di mancata accettazione verrà rimborsata la quota di iscrizione dedotte le spese organizzative.

#### Apertura del corso

Giovedì 29 novembre 2012

sede: CAI Vaprio d'Adda, SEM Milano, Edelweiss Milano - ore 21,00

#### Lezioni teoriche

sede: (1) CAI-SEM e CAI Vaprio - ore 21,00  
(2) CAI SEM - ore 9,00

29/11/12:	<b>Materiale e Abbigliamento</b>	(1)
15/12/12:	<b>Neve e Valanghe</b>	(2)
08/01/13:	<b>Elementi di primo soccorso</b>	(1)
15/01/13:	<b>ARTVA: Funzionamento e utilizzo</b>	(1)
22/01/13:	<b>Topografia e Orientamento</b>	(1)
29/01/13:	<b>Preparazione gita e schizzo di rotta</b>	(1)

#### Tecniche di discesa su pista battuta

Sabato 12 e 19/01/13

(durante una delle uscite sarà effettuata la prova di ricerca con ARTVA)



#### Escursioni

26/01/13;  
02 e 03/02/13; 09/02/13

#### Iscrizioni

Le iscrizioni sono riservate ai soli soci CAI (minimo n.7 e massimo n.20 partecipanti) e si ricevono alla serata di inaugurazione e presso le sedi organizzatrici.

Quota iscrizione: €110,00

#### Chiusura del corso

Giovedì 21 febbraio 2013

Luogo e orario di ritrovo saranno comunicati durante il corso

**VIENI A TROVARTI  
NEI PUNTI VENDITA PIU' VICINI A TE:**

**Orio Al Serio (BG)**  
Via Portico 14 - 16 (vicino Oriocenter)  
Tel. 035530729

**Mapello (BG)**  
Centro Commerciale Il Continente - Via Strada Regia  
Tel. 035-908393

**Bellinzago Lombardo (MI)**  
Centro Commerciale La Corte Lombarda  
Tel. 0295384192

**Milano**  
Via Palmanova 65-fermate MM Udine/Cimiano  
Tel. 028970877

**Sirtori (LC)**  
Via delle Industrie 17, Provinciale Villasanta-Oggiono  
Tel. 0399217591

**OPPURE VISITA IL SITO E SCOPRI TUTTE LE OFFERTE**  
[www.df-sportspecialist.it](http://www.df-sportspecialist.it)

## CLUB ALPINO ITALIANO



c/o S.Sez. CAI Vaprio d'Adda

Via Magenta 15 - 20069 Vaprio d'Adda (MI)

Tel e Fax: 02.9094202 - [www.scuolasfeadda.it](http://www.scuolasfeadda.it)

## Corsi 2012-2013



## INAUGURAZIONE

E

## APERTURA ISCRIZIONI

Venerdì 12 ottobre 2012 - ore 21

CAI Trezzo - Villa Gina - Trezzo s/Adda (MI)

# 31° Corso SFSE1

## Sci Fondo Escursionismo Base

**Direttore: Alfonso Lazzaroni ISFE**

Il corso di Sci Fondo Escursionismo/Sci Escursionismo base SFSE1 è rivolto a tutti coloro che per la prima volta affrontano la montagna invernale per praticare l'attività di sci fondo escursionismo.

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno, delle nozioni fondamentali di base per poter svolgere con ragionevole sicurezza l'attività di sci di fondo escursionismo.

I percorsi si svolgono lungo itinerari di bassa difficoltà (privi di dislivello significativo e aventi lunghezza contenuta) sia su pista battuta per apprendere le tecniche di base, sia su fuori pista lungo strade forestali e mulattiere. L'attrezzatura da usare è quella dello sci da fondo.



### Apertura del corso

**Venerdì 26 ottobre 2012** (sede CAI Vaprio - ore 21,00)

**Lezioni teoriche** (sede CAI Vaprio - ore 21,00)

- 26/10/12:** **Attrezzatura e abbigliamento**  
**02/11/12:** **Neve e Valanghe - Autosoccorso**  
**09/11/12:** **Introduzione all'uso dell'ARTVA**  
**16/11/12:** **Topografia e Orientamento**  
**Preparazione gita**  
**17/11/12:** **Prova pratica orientamento**  
Loc. Valbrembo (BG) - ore 14,00  
**23/11/12:** **La sciolinatura**

**Uscite su neve** (con pullman)

- Domenica 9-16-23 dicembre 2012** (Engadina - CH)  
**Domenica 13-20 gennaio 2013** (Engadina - CH)  
**Domenica 27 gennaio 2013** (Artavaggio - LC)  
Tecnica di discesa con sci da fondo

**Eventuale recupero:**

**Domenica 6 gennaio 2013 o altra data da definire**

**Ginnastica presciistica**

**Domenica 4-11-18-25 novembre e 2 dicembre 2012**

Palestra Comunale Vaprio d'Adda - ore 9,30-10,30

### Iscrizioni

Le iscrizioni sono riservate ai soli soci CAI (o nuovi soci) e si ricevono alla serata d'inaugurazione o tutti i giovedì successivi dalle 21 alle 22 presso le sedi delle sezioni appartenenti alla scuola.

**Quote iscrizione:** €250,00; €210,00 soci giovani (fino a 16 anni)

### Uscite su neve opzionale

Possibilità di effettuare in giorno feriale le prime 5 uscite su neve in sostituzione delle uscite domenicali. Le lezioni pratiche su neve si effettueranno ai Piani di Bobbio nei seguenti giorni:

**Mercoledì 5-12-19 dicembre 2012**

**Mercoledì 9-16 gennaio 2013**

**Quote iscrizione:** €70,00 soci CAI

Nella quota d'iscrizione non sono compresi l'ingresso piste, uso impianti di risalita e il trasferimento alla località sciistica che sarà effettuato con mezzi propri a carico degli allievi.

### Chiusura del corso

**Venerdì 22 febbraio 2013**

Sede CAI Trezzo - Villa Gina - Trezzo s/A (Concesa) - ore 21,00  
Consegna attestati e schede di valutazione. Rinfresco.

~ § ~

## 2° Corso SFE2

### Sci Fondo Escursionismo Avanzato

**Direttore: Rosolino Carminati INSFE**

Il corso SFE2 è un corso di livello avanzato rivolto a coloro che abbiano frequentato un corso propedeutico di base o siano dotati di abilità sciistiche equivalenti. Il corso approfondisce gli argomenti trattati nel corso base attraverso lezioni teoriche e pratiche dedicate. I percorsi si svolgono lungo itinerari di media difficoltà con dislivello e lunghezza contenuta, su pista battuta per approfondire le tecniche e in fuori pista lungo strade forestali e mulattiere. Durante il corso si tratteranno anche temi orientati alla capacità di migliorare la cultura della sicurezza in montagna, orientamento con cartine topografiche bussola e altimetro, neve e valanghe, lettura dei bollettini meteo e dei bollettini valanghe, dimostrazione di autosoccorso con ARTVA.

L'attrezzatura da usare è quella dello sci da fondo.

### Apertura del corso

**Venerdì 26 ottobre 2012** (sede CAI Vaprio - ore 21,00)

**Lezioni teoriche** (sede CAI Trezzo - ore 21,00)

- 26/10/12:** **Attrezzatura e abbigliamento**  
Sede CAI Vaprio - ore 21,00  
**02/11/12:** **Neve e valanghe - Autosoccorso**  
**09/11/12:** **Topografia e Orientamento**  
**16/11/12:** **Preparazione e condotta di una gita**  
**17/11/12:** **Prova pratica orientamento**  
Loc. Valbrembo (BG) - ore 14,00  
**23/11/12:** **La sciolinatura**  
Sede CAI Vaprio - ore 21,00

**Uscite su neve** (con pullman)

**Domenica 9-16-23 dicembre 2012** (Engadina - CH)

**Domenica 13-20 gennaio 2013** (Engadina - CH)

**Domenica 27 gennaio 2013** (Artavaggio - LC)

Tecnica di discesa con sci da fondo con esercitazione pratica ARTVA

**Eventuale recupero:**

**Domenica 6 gennaio 2013 o altra data da definire**

**Ginnastica presciistica**

**Domenica 4-11-18-25 novembre e 2 dicembre 2012**

Palestra Comunale Vaprio d'Adda - ore 9,30

### Iscrizioni

Le iscrizioni sono riservate ai soli soci CAI (o nuovi soci) e si ricevono alla serata d'inaugurazione o tutti i giovedì successivi dalle 21 alle 22 presso le sedi delle sezioni appartenenti alla scuola.

**Quote iscrizione:** €250,00; €210,00 giovani (fino a 16 anni)

**Chiusura del corso**

**Venerdì 22 febbraio 2013**

Sede CAI Trezzo - Villa Gina - Trezzo s/A (Concesa) - ore 21,00  
Consegna attestati e schede di valutazione. Rinfresco.

**Per informazioni**  
[www.scuolasfeadda.it](http://www.scuolasfeadda.it)

**Corso SFSE1:** Alfonso Lazzaroni (3498803405)

**Corso SFE2:** Rosolino Carminati (3331910102)

**Corso SE2:** Francesco Margutti (0290965686 / 3345232096)

La scheda d'iscrizione ai corsi (con il regolamento) è disponibile presso le sedi CAI della scuola o scaricabile dal sito web