

Uscita su neve opzionale

Possibilità di effettuare in giorno feriale le 5 uscite su neve del corso SFSFE1 in sostituzione delle uscite domenicali ai Piani di Bobbio (BG) nei seguenti giorni:

Mercoledì 4-11-18 Dicembre 2013

Mercoledì 8-15 Gennaio 2014

Quota iscrizione: € 70 Soci CAI

Nella quota d'iscrizione **NON** sono compresi i costi per ingresso piste e uso impianti di risalita; il trasferimento alla località sciistica sarà effettuato con mezzi propri.



Per informazioni:

www.scuolasfeadda.it

Corso SFSE1: Roberto Previtali 338 3545813

Corso SFE2: Rosolino Carminati 333 1910102

Corso SE2: Francesco Margutti 334 5232096 - 02 90965686

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



Sport per passione



**VIENI A TROVARCI
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**

Scuola Nazionale Sci Fondo Escursionismo ADDA



CLUB ALPINO ITALIANO

Corsi 2013 • 2014



INAUGURAZIONE E APERTURA ISCRIZIONI

Venerdì 18 Ottobre 2013 ore 21

Sede C.A.I. Trezzo sull'Adda - Villa Gina, Trezzo sull'Adda (MI)

32° Corso SFSE1 Sci Fondo Escursionismo Base

Direttore: **Roberto Previtali**

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, tramite lezioni teoriche, pratiche ed uscite in ambiente, per poter svolgere in 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 utilizzata è quella dello sci di fondo.

Apertura del Corso

Venerdì 25 Ottobre 2013 (Sede C.A.I. Vaprio d'Adda ore 21)

Lezioni teoriche (Sede C.A.I. Vaprio d'Adda ore 21)

25/10/13 **Attrezzatura e abbigliamento**

31/10/13 **Dinamiche della tecnica**

08/11/13 **Neve e valanghe**

15/11/13 **Topografia e Orientamento**

16/11/13 **Prova pratica orientamento**
Località Valbrembo (BG) - ore 14

22/11/13 **Introduzione all'uso dell'ARTVA
e principi di autosoccorso**

29/11/13 **Sciolinatura**

Uscite su neve (con bus)

Domenica 1-8-15-22 Dicembre 2013 (Engadina - CH)

Domenica 12 Gennaio 2014 (Engadina - CH)

Domenica 19 Gennaio 2014 (Artavaggio - LC)

Tecnica di discesa su pista con sci di fondo

*05/01/2014 data stabilita per eventuale recupero uscita su neve.

Ginnastica Presciistica

Domenica 27 Ottobre 2013

Domenica 3-10-17-24 Novembre

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 - € 210 soci giovani (fino a 16 anni)

Chiusura del Corso

Venerdì 21 Febbraio 2014 ore 21

presso Sede C.A.I. Trezzo sull'Adda - Via Padre Benigno Calvi 1
- Villa Gina - località Concesa

2° Corso SFE2 Sci Fondo Escursionismo Avanzato

Direttore: **Rosolino Carminati**

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.

Apertura del Corso

Venerdì 25 Ottobre 2013 (Sede C.A.I. Vaprio d'Adda ore 21)

Lezioni teoriche (ore 21)

25/10/13 **Attrezzatura e abbigliamento** (Sede C.A.I. Vaprio)

31/10/13 **Neve e valanghe** (Sede C.A.I. Trezzo)

08/11/13 **Topografia e Orientamento** (Sede C.A.I. Trezzo)

15/11/13 **Preparazione e condotta di una gita** (Sede C.A.I. Trezzo)

16/11/13 **Prova pratica orientamento** - Loc. Valbrembo ore 14

22/11/13 **Uso dell'ARTVA** (Sede C.A.I. Trezzo)

29/11/13 **Sciolinatura** (Sede C.A.I. Vaprio)

Uscite su neve (con bus)

Domenica 1-8-15-22 Dicembre 2013 (Engadina - CH)

Domenica 12 Gennaio 2014 (Engadina - CH)

Domenica 19 Gennaio 2014 (Artavaggio - LC)

**Tecnica di discesa su pista con sci di fondo con
esercitazione pratica ARTVA**

*05/01/2014 data stabilita per eventuale recupero uscita su neve.

Ginnastica Presciistica

Domenica 27 Ottobre 2013

Domenica 3-10-17-24 Novembre

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 - € 210 soci giovani (fino a 16 anni)

Chiusura del Corso: Venerdì 21 Febbraio 2014 ore 21

presso Sede C.A.I. Trezzo sull'Adda - Via Padre Benigno Calvi 1
- Villa Gina - località Concesa

14° Corso Intersezionale SE2 Sci Escursionismo

Direttore: **Francesco Margutti**

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 Sezione SEM e della Sottosezione 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 le uscite su pista battuta. In caso di mancata accettazione verrà rimborsata la quota di iscrizione dedotte le spese organizzative.

Apertura del Corso

Giovedì 5 Dicembre 2013 ore 21

Sede: CAI Vaprio d'Adda, SEM Milano, Edelweiss Milano

Lezioni teoriche

Sede: (1) CAI-SEM e CAI Vaprio d'Adda - ore 21
(2) CAI SEM - ore 9

05/12/13 **Materiale e abbigliamento** (1)

14/12/13 **Neve e valanghe - prevenzione** (2)

07/01/14 **Elementi di primo soccorso** (1)

14/01/14 **ARTVA: Funzionamento e utilizzo** (1)

21/01/14 **Topografia e Orientamento** (1)

28/01/14 **Preparazione gita e schizzo di rotta** (1)

Tecnica di discesa su pista battuta

Sabato 11 e 18 Gennaio 2014

(durante l'uscita del 18/01 sarà effettuata la prova di ricerca con ARTVA)

Escursioni

25/01/2014 - 01/02/2014 - 08 e 09/02/2014

Durante l'uscita del 25/01 sarà effettuata una seconda prova di ricerca ARTVA

Iscrizioni

Le iscrizioni sono riservate ai soli Soci CAI (massimo n. 20 partecipanti) e si ricevono alla serata di inaugurazione o presso le Sedi organizzatrici.

Quota iscrizione: € 110

La quota comprende: assistenza dei nostri istruttori e uso del materiale di autosoccorso e ricerca in valanga

Chiusura del Corso

Giovedì 20 Febbraio 2014

in Sede da definirsi durante il Corso.