

12° 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 17 novembre 2011

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

Lezioni teoriche

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

- | | | |
|-----------|---|-----|
| 17/11/11: | Materiale/Abbigliamento | (1) |
| | Storia dello Sci di Fondo e Sciescursionismo | |
| 26/11/11: | Neve e Valanghe | (2) |
| 10/12/11: | ARTVA: Funzionamento e utilizzo | (3) |
| | Prova di ricerca a secco | |
| | Elementi di primo soccorso - Alimentazione | |
| 10/01/12: | Topografia e Orientamento | (1) |
| 17/01/12: | Preparazione gita e schizzo di rotta | (1) |
| 24/01/12: | Autosoccorso in valanga | (1) |

Tecniche di discesa su pista battuta

Sabato 14 e 21/01/12

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



Escursioni

28/01/12; 04/02/12; 11 e 12/02/12

Iscrizioni

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

Quota iscrizione: €100,00

Chiusura del corso

Venerdì 24 febbraio 2012

Luogo e orario di ritrovo saranno comunicati durante il corso

df SPORT SPECIALIST
Sport per passione

ACQUISTA ON LINE SU shop.dfsportspecialist.it
CON SPESE SUPERIORI
AI 100,00 EURO
CONSEGNA GRATUITA

I NEGOZI DF SPORT SPECIALIST LI TROVATE A:

- Milano**
Via Palmanova, 65
(Anfiteatro di S. Eustachio - MM UDINESEVIANO)
Tel. 02.26070377
- Livorno (MI)**
Via Madre Teresa / Via Valcaccia
Presso Multisala UD cinema
Tel. 039.24341280
- Bellinzago Lombardo (MI)**
Centro Commerciale La Corte Lombarda
Strada Parana Superiore, 154
Tel. 02.87794187
- Mirafiori (CA)**
Via Della Industrie, 17
Provinciale Villasanta Oggiono - Loc. Bevera
Tel. 039.0217501 039.0211177
- Orio al Serio (BG)**
Via Portico 14/b
in prossimità del Centro Commerciale Orio Center
Tel. 035.530729 / 035.533343
- Cremona (CR)**
Centro Commerciale Cremona Po
Via Lasciellone, 100
Tel. 0372.471117
- Desenzano del Garda (BS)**
Centro Commerciale La Vela
Via Marconi, angolo Via Bezzacca s.n.
Tel. 030.5481345
- Olgiate Olona (VA)**
Via San. Anna, 16
al fianco di Ezzelunga e Brico
Tel. 0331.679566
- Erancia / Lugano (Livizzara)**
Parco Commerciale Erancia
Via Carcano vie s.n.
Tel. 0041.010944030
- Drogheria (MI)**
Centro Commerciale Domet
Viale Lombardia, 204
Tel. 039.2070000
- Placenza**
Centro Commerciale "Galleria Porta San Lazzaro"
Via Emilia Parmense
Tel. 0422.594471
- Como (CO)**
Via Milano, 62
Tel. 031.271380
- San Rocco al Porto (LO)**
Outlet by DF Sport Specialist
Piazza Ottobre 4000, 1
Tel. 0377.50145
- Veduggio (MI)**
Outlet by DF Sport Specialist
Via Indipendenza, 97
Tel. 0362.344504
- Lecce (LI)**
Temporale Outlet by DF Sport Specialist
C.C. VIP Center - Via Valassina, 86
Tel. 039.2143382

PER ESSERE SEMPRE INFORMATO
SU PROMOZIONI ED EVENTI
DF SPORT SPECIALIST ISCRIVITI
ALLA NOSTRA NEWS LETTER SU
www.dfsportspecialist.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.scuolafeadda.it

Corsi 2011-2012



INAUGURAZIONE

E

APERTURA ISCRIZIONI

Venerdì 14 ottobre 2011 - ore 21

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

30° Corso SFSE1 Sci Fondo Escursionismo Base

Direttore: Ornella Gusmini 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 28 ottobre 2011

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

- 28/10/11:** **Attrezzatura e abbigliamento**
c/o Sport Specialist - Centro Comm. La Corte Lombarda - Bellinzago L. (MI) - ore 21,00
- 04/11/11:** **Neve e Valanghe - Autosoccorso**
- 11/11/11:** **ARTVA e uso di pala e sonda**
- 18/11/11:** **Topografia e Orientamento**
Preparazione gita
- 19/11/11:** **Prova pratica orientamento**
Loc. Valbrembo (BG) - ore 14,00
- 25/11/11:** **La sciolinatura**
Sede CAI Trezzo - ore 21,00

Uscite su neve (con pullman)

- Domenica 4, 11 e 18 dicembre 2011** (Engadina - CH)
- Domenica 15 e 22 gennaio 2012** (Engadina - CH)
- Domenica 29 gennaio 2012** (Artavaggio - LC)
- Tecnica di discesa con sci da fondo

Ginnastica presciistica

Domenica 30 ottobre e 6, 13, 20, 27 novembre 2011

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 dalle 21 alle 22 presso le sedi delle sezioni appartenenti alla scuola.

Quote iscrizione: €220,00; €180,00 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 7, 14 e 21 dicembre 2011

Mercoledì 18 e 25 gennaio 2012

Quote iscrizione: €60,00 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 17 febbraio 2012

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

~ § ~

1° Corso SFE2 Sci Fondo Escursionismo Avanzato

Direttore: Marcello Angelini ISFE

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 28 ottobre 2011

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

- 28/10/11:** **Attrezzatura e abbigliamento**
c/o Sport Specialist - Centro Comm. La Corte Lombarda - Bellinzago L. (MI)
- 04/11/11:** **Neve e valanghe**
Autosoccorso a travolti da valanga:
organizzazione del gruppo, aree primarie di ricerca, ricerca vista e udito, autosoccorso con ARTVA, impiego della sonda e della pala
- 11/11/11:** **Preparazione e condotta di una gita**
- 18/11/11:** **Topografia e Orientamento Avanzato**
- 19/11/11:** **Prova pratica orientamento**
Loc. Valbrembo (BG) - ore 14,00
- 25/11/11:** **La sciolinatura**

Uscite su neve (con pullman)

Domenica 4, 11 e 18 dicembre 2011 (Engadina - CH)

Domenica 15 e 22 gennaio 2012 (Engadina - CH)

Domenica 29 gennaio 2012 (Artavaggio - LC)

Tecnica di discesa con sci da fondo con esercitazione pratica ARTVA

Ginnastica presciistica

Domenica 30 ottobre e 6, 13, 20, 27 novembre 2011

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 dalle 21 alle 22 presso le sedi delle sezioni appartenenti alla scuola.

Quote iscrizione: €220,00; €180,00 giovani (fino a 16 anni)

Chiusura del corso

Venerdì 17 febbraio 2012

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

Per informazioni
www.scuolasfeadda.it

Corso SFSE1: Ornella Gusmini (3332912472)

Corso SFE2: Marcello Angelini (3884784255)

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