



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)

39° 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

On-line con applicazione Google Meet – ore 21:00-23:00, se non specificato diversamente

16/11/2021	Apertura corso Accettazione del rischio e responsabilità Materiali ed equipaggiamento
23/11/2021	Allenamento e alimentazione
30/11/2021	Elementi di cartografia. Orientamento in montagna
07/12/2021	Concetti base su neve e valanghe Bollettino nivometeo. Funzionamento dell'ARTVA
14/12/2021	Dinamiche della tecnica SFE
21/12/2021	La sciolinatura per lo SFE (<i>presso CAI TREZZO</i>)

Lezioni pratiche

09-16-23-30/01/2022	Tecniche di progressione nello SFE
06/02/2022	Tecniche di progressione nello SFE
13/02/2022	Esercitazione di cartografia e orientamento

Eventuale recupero uscita pratica

Domenica 20 febbraio 2022

Località di svolgimento

Le lezioni pratiche si terranno in Italia, prevalentemente in bergamasca.

Le località saranno definite in base alle condizioni nivometeo.

Presentazione del Corso
Giovedì 11 novembre 2021
On-line su canale YouTube

Pre-iscrizioni

Sono aperte a tutti e si ricevono compilando l'apposito modulo disponibile al link:

<https://forms.gle/EBBFBSrPJRWKkqL6>

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 in possesso di Certificazione verde Covid-19 (green pass) fino ad un massimo di 20 iscritti

Quota iscrizione: € 150,00

La quota di iscrizione comprende: assistenza di nostri istruttori e di Maestri qualificati per sei lezioni pratiche, l'attrezzatura (sci, scarponcini e bastoncini) ed il kit di sciolinatura base fino ad esaurimento disponibilità.

I costi di viaggio sono a totale carico degli iscritti

Chiusura del Corso

Domenica 13 o 20 febbraio 2022
con consegna attestati di partecipazione