



## 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)

# 42° 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

29/10/2024	Apertura corso Accettazione del rischio e responsabilità Materiali ed equipaggiamento
05/11/2024	Allenamento e alimentazione
12/11/2024	Elementi di cartografia. Orientamento in montagna
19/11/2024	Concetti base su neve e valanghe Bollettino nivometeo. Funzionamento dell'ARTVA
26/11/2024	Dinamiche della tecnica SFE
03/12/2024	La sciolinatura per lo SFE

### Lezioni pratiche

08-15-22/12/2024	Tecniche di progressione nello SFE
12-19/01/2025	Tecniche di progressione nello SFE
26/01/2025	Esercitazione di cartografia e orientamento

### Eventuale recupero uscite pratiche

Domenica 2 e 9 febbraio 2025

### 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  
giovedì 24 ottobre 2024  
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://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfw6JC4QNoKk2W0qVnZTgUwHwWqBx5qfL7wJfLlgaXmyMg/viewform>

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 21/11/2024

Quota iscrizione: € 270,00 \*

La quota comprende: assistenza di nostri Istruttori qualificati per sei lezioni pratiche 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. È possibile prenotare l'attrezzatura (sci, scarponcini e bastoncini) fino ad esaurimento disponibilità

### Chiusura del Corso

Giovedì 27 marzo 2025  
con consegna attestati di partecipazione