



Scuola di Sci Escursionismo
"CELINO DALL'ASTA"

CLUB ALPINO ITALIANO - PARMA

INVITO

alla serata di apertura della stagione
di Sci Escursionismo

GIOVEDÌ 23 NOVEMBRE 2017
Ore 21,00

Presso la sede del C.A.I. in Viale Piacenza n. 40

Verranno presentati i corsi

Sci Fondo Escursionismo di base
e Sci Escursionismo avanzato

e le

Gite sezionali
di sci escursionismo 2017

TI ASPETTIAMO!



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI PARMA



Scuola di Sci Escursionismo
"CELINO DALL'ASTA"



CORSO
DI SCI FONDO
ESCURSIONISMO BASE
SFEI

anno 2018

Corso di Sci Fondo Escursionismo

Il Corso è rivolto a principianti assoluti oppure a persone già in possesso delle tecniche sciistiche di base (sci alpino e/o sci nordico), che desiderano imparare a muoversi in ambiente innevato in ragionevole sicurezza con gli sci da fondo.

Durante il corso gli allievi apprenderanno le tecniche sciistiche di base di salita e discesa con gli sci da fondo, prenderanno inoltre conoscenza dei principali aspetti che caratterizzano l'ambiente della montagna invernale con particolare riferimento alla prevenzione degli incidenti e alla sicurezza.

Le uscite pratiche si svolgeranno lungo itinerari di bassa difficoltà su pista da fondo o su brevi percorsi privi di battitura.

Gli allievi potranno noleggiare l'attrezzatura necessaria (sci, bastoncini e scarpe) presso le località delle uscite pratiche.

Requisiti per l'ammissione al Corso

I requisiti per l'ammissione al Corso sono:

- certificato medico di sana costituzione fisica di idoneità all'attività sportiva generica (non agonistica);
- essere iscritti al CAI per l'anno 2018;
- avere già compiuto 18 anni di età, oppure avere già compiuto i 16 anni di età ed essere accompagnati da un genitore.

Modalità di iscrizione

Le iscrizioni si ricevono in Viale Piacenza 40 presso la sede del CAI Parma tutti i giovedì dal **19 Novembre dalle 21.00 alle 22.30** fino a mercoledì **9 Dicembre** prima dell'inizio della prima lezione teorica.

La quota di iscrizione al Corso è fissata in **€ 180,00** e comprende:

- uso materiale comune e dispense lezioni teoriche;
- spese di trasporto in pullman per tre uscite.

All'atto dell'iscrizione i candidati verseranno l'intera quota di iscrizione e compileranno la domanda di iscrizione al Corso.

Il certificato medico dovrà essere consegnato entro e non oltre mercoledì 17 Gennaio 2018.

Si dovrà provvedere all'iscrizione al CAI per l'anno 2018 entro giovedì 11 Gennaio 2018 al fine di poter partecipare all'uscita di domenica 14 Gennaio 2018.

Il numero minimo di partecipanti è fissato in 15 e quello massimo in 25, si procederà all'accettazione delle domande secondo l'ordine cronologico di iscrizione.

Informazioni

Per qualsiasi informazione è possibile rivolgersi agli istruttori della Scuola presso la sede del C.A.I. di Parma il giovedì dalle 21,15 alle 22,30; inoltre nella serata di **giovedì 23 Novembre** 2017 sarà presentato il Corso con la proiezione di foto e video dei corsi precedenti. Per ulteriori informazioni è possibile consultare il sito web della Sezione: <http://www.caiparma.it> oppure inviare una e-mail a sciescursionismo.parma@gmail.com

Calendario Corso Sci Fondo Escursionismo

Lezioni teoriche

Mar. 12 Dic. 2017	Presentazione Corso, CAI, Abbigliamento e attrezzatura
Mar. 9 Gen. 2018	Topografia, orientamento e cenni sul GPS
Mar. 16 Gen. 2018	Valanghe, bollettino nivometeo, riduzione rischio valanghe
Mar. 30 Gen. 2018	Tecniche sci di fondo e sciolinatura
Mar. 6 Feb. 2018	Elementi di primo soccorso
Mar. 20 Feb. 2018	Preparazione, conduzione escursione e ricerca organizzata

Esercitazioni pratiche

Dom. 14 Gen. 2018	Appennino - 1 ^a uscita pratica Prova di orientamento (mezzi propri)
Sab. 27 Gen. Dom. 28 Gen. 2018	Valle d'Aosta 2 ^a e 3 ^a uscita pratica Lezione con Maestri FISU su pista – (pullman)
Sab. 10 Dom. 11 Feb. 2018	Asiago (VI) 4 ^a e 5 ^a uscita pratica Sci di fondo esercitazioni – (pullman)
Sab. 24 Feb. Dom. 25 Feb 2018	Val Zoldana (BL) 6 ^a e 7 ^a uscita pratica Sci di fondo escursioni - (pullman)

Le lezioni teoriche si terranno presso la sede del C.A.I. di Parma in Viale Piacenza n. 40, con inizio alle ore 21,15. Le località delle esercitazioni pratiche potranno essere modificate se le condizioni non permetteranno lo svolgimento previsto.