



**Scuola di Sci Escursionismo  
"CELINO DALL'ASTA"  
CLUB ALPINO ITALIANO - PARMA**

# INVITO

**alla serata di apertura  
della stagione di Sci Escursionismo**

**Giovedì 24 Novembre 2022 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  
e le Gite sezionali  
di sci escursionismo 2023**

**TI ASPETTIAMO!**



**Club Alpino Italiano  
Sezione di Parma**



**Scuola di Sci Escursionismo  
"Celino Dall'Asta"**

# Sci di Fondo ESCURSIONISMO CORSO 2022

**"23CSESFE1"**



**24 NOVEMBRE 2022  
PRESENTAZIONE DEL CORSO**



**Club Alpino Italiano  
Sezione di Parma**

Viale Piacenza 40 – 43126 Parma  
Tel 0521-984901  
sciescursionismo.parma@gmail.com  
www.caiparma.it

## 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 2023;
- 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 presso la sede del CAI Parma dall'11 Novembre tutti i giovedì dalle 21.00 alle 22.30 fino a martedì 14 Dicembre prima dell'inizio della prima lezione teorica.

La quota di iscrizione al Corso è fissata in **150,00** e comprende:

- uso materiale comune e dispense lezioni teoriche;
- spese lezioni con maestri FIS

All'atto dell'iscrizione i candidati consegneranno la domanda di iscrizione compilata e verseranno l'intera quota di iscrizione; in caso di versamento tramite bonifico nella causale inserire "SCIE-SFE/23" seguito da Cognome e Nome dell'iscritto. In caso di pagamento presso la segreteria comunicare il codice "23CSESFE1".

Si dovrà provvedere all'iscrizione al CAI per l'anno 2022 e alla consegna del certificato medico entro giovedì 19 Gennaio 2022 al fine di poter partecipare all'uscita di sabato 21 e domenica 22 Gennaio 2023. 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

Nella serata di giovedì 11 Novembre 2022 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](mailto:sciescursionismo.parma@gmail.com).

**Per procedere al pagamento tramite bonifico:**

IBAN: IT44D0623012781000036408533

intestatario Club Alpino Italiano Sezione di Parma

Inviando poi copia del Bonifico a [sciescursionismo.parma@gmail.com](mailto:sciescursionismo.parma@gmail.com).

- Le lezioni teoriche si terranno on line con inizio alle ore 21,00 per garantire il distanziamento, verrà comunicato il link per parteciparvi.
- Le località delle esercitazioni pratiche potranno essere modificate se le condizioni non permetteranno lo svolgimento previsto.
- \* Tutte le uscite pratiche potrebbero subire variazioni in caso di meteo particolarmente avverso. Nel caso sia necessario il recupero di una uscita, verrà comunicata la data e il luogo.

## Programma

**Giovedì 24 novembre 2022 - ore 21**

*Presentazione del Corso*

**Mercoledì 14 dicembre 2022 - ore 21**

*Lezione teorica - On line*

Attrezzatura e abbigliamento

**Mercoledì 11 gennaio 2023 - ore 21**

*Lezione teorica - On line*

Topografia, orientamento e cenni sull'uso del GPS

**Mercoledì 18 gennaio 2023 - ore 21**

*Lezione teorica - On line*

Tecniche dello sci di fondo

**Sabato 21 Domenica 22 gennaio 2023**

*Uscita pratica - On line*

Asiago (VI) (Auto)

Lezioni con maestri FIS

**Mercoledì 25 gennaio 2023 - ore 21**

*Lezione teorica*

Nivologia e analisi del manto nevoso

**Mercoledì 1 febbraio 2023 - ore 21**

*Lezione teorica - On line*

Meteorologia e bollettini nivo-meteorologici

**Sabato 4 e Domenica 5 febbraio 2023**

*Uscita pratica*

Passo Lavazè (TN) (Auto)

Esercizi in pista e escursioni

**Mercoledì 8 febbraio 2023 - ore 21**

*Lezione teorica - On line*

Pericoli dell'ambiente invernale montano

Primo soccorso e chiamata del soccorso

**Mercoledì 15 Febbraio 2023 - ore 21**

*Lezione teorica - On line*

Programmazione di una escursione

**Sabato 18 domenica 19 febbraio 2023**

*Uscita pratica*

Passo Coe - Folgaria

Esercizi in pista ed escursioni

- \* Tutte le uscite pratiche potrebbero subire variazioni in caso di meteo particolarmente avverso.