

## Mercoledì 19 febbraio 2025 - ore 21

Lezione teorica - On line (SFE-SE2)

Programmazione di una escursione

## Sabato 22 Domenica 23 febbraio 2025

Uscita pratica Corso di Fondo

Passo Coe - Folgaria (Auto)

Esercizi in pista ed escursioni

- \* Le località delle esercitazioni pratiche potranno essere modificate se le condizioni non permetteranno lo svolgimento previsto.
- \* I pernottamenti sono in albergo con trattamento di mezza pensione (spese a carico dei partecipanti).



**Club Alpino Italiano  
Sezione di Parma**

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



**Club Alpino Italiano  
Sezione di Parma**



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

# CORSO 2024

# SCI FONDO ESCURSIONISMO



**Serata di presentazione**

**giovedì 21 novembre 2024 - ore 21**

Sede CAI Parma

## CORSO DI SCI FONDO ESCURSIONISMO E CORSO DI SCI ESCURSIONISMO

Il Corso di **Sci di fondo SFE** 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 la tecnica Classica di base, 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 i negozi convenzionati.

### REGOLAMENTO

- Il Corso è riservato ai Soci in regola con la quota 2025
- Il numero minimo di partecipanti è fissato in 10 quello massimo in 15.
- Le lezioni teoriche si terranno alle ore 21.00 in modalità telematica.
- Le lezioni pratiche avverranno con qualsiasi condizione di tempo, salvo avviso contrario della Direzione.
- I viaggi da Modena, saranno effettuati con auto.
- Gli allievi sono tenuti a presentarsi al corso in buone condizioni di allenamento.
- Durante le lezioni pratiche non ci si deve allontanare senza permesso del Maestro o del Direttore del corso.
- Durante lo svolgimento delle lezioni pratiche i partecipanti sono tenuti a una condotta ordinata e al rispetto degli orari.

### MODALITÀ DI ISCRIZIONE

- Si richiede di compilare la domanda d'iscrizione al Corso dopo la presentazione del corso;
- n° 1 fotografia (in caso d'iscrizione al Club).
- Un certificato medico attestante l'idoneità all'attività sportiva non agonistica da consegnare entro giovedì **22 gennaio 2025**. Chi ne fosse sprovvisto non potrebbe partecipare all'uscita pratica.

- Pagare la quota di Iscrizione entro mercoledì **18 dicembre 2024**.

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/25" seguito da Cognome e Nome dell'iscritto. In caso di pagamento presso la segreteria comunicare il codice "25CSESFE".

Si dovrà provvedere all'iscrizione al CAI per l'anno 2025 e alla consegna del certificato medico entro giovedì 23 gennaio 2025 al fine di poter partecipare all'uscita del 25 e 26 Gennaio 2025.

Si procederà all'accettazione delle domande secondo l'ordine cronologico di iscrizione.

### QUOTA DEL CORSO SFE

- La quota di iscrizione per il Corso di Sci Fondo Escursionismo è fissata in **€ 160,00 euro** (uscite con mezzi propri).

La quota comprende:

- l'organizzazione;
- l'uso del materiale collettivo;
- costi maestri FISL per 2 lezioni

### INFORMAZIONI

Nella serata di giovedì 21 Novembre 2024 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.

- Le lezioni teoriche si terranno on line con inizio alle ore 21,00, verrà comunicato il link per parteciparvi.
- 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 21 novembre 2024 - ore 21

Sede CAI Parma - Viale Piacenza 40  
*Presentazione del Corso - In presenza*  
Il CAI - Obiettivi del corso

### Mercoledì 18 dicembre 2024 - ore 21

*Lezione teorica - On line* (SFE-SE2)  
Attrezzatura e abbigliamento

### Mercoledì 15 gennaio 2025 - ore 21

*Lezione teorica - On line* (SFE-SE2)  
Topografia, orientamento e cenni sull'uso del GPS

### Mercoledì 22 gennaio 2025 - ore 21

*Lezione teorica - On line*  
Tecniche dello sci di fondo (SFE)  
Tecniche di ricerca ARTVA, sondaggio e scavo (SE2)

### Sabato 25 Domenica 26 gennaio 2025

*Uscita pratica Corso di Fondo*  
Asiago (VI) (Auto)  
Lezioni con maestri FISL

### Mercoledì 29 gennaio 2025 - ore 21

*Lezione teorica - On line* (SFE-SE2)  
Nivologia e analisi del manto nevoso

### Mercoledì 5 febbraio 2025 - ore 21

*Lezione teorica - On line* (SFE-SE2)  
Meteorologia e bollettini nivo-meteorologici

### Sabato 8 e Domenica 9 febbraio 2025

*Uscita pratica Corso di Fondo*  
Passo Lavazè (TN) (Auto)  
Esercizi in pista e escursioni

### Mercoledì 12 febbraio 2025 - ore 21

*Lezione teorica - On line* (SFE-SE2)  
Pericoli dell'ambiente invernale montano  
Primo soccorso e chiamata del soccorso