

## ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Ulteriori informazioni sul sito internet: [www.cai.bs.it](http://www.cai.bs.it)

Le iscrizioni ai corsi, redatte su appositi moduli, si ricevono presso la sede in Via Villa Glori 13 da sabato 15 ottobre alle ore 17.

Tel. 030321838 – Fax 0302416163 nei seguenti giorni:

da martedì a sabato dalle 9,30 alle 12,00 e dalle 16,00 alle 19,00, giovedì anche dalle ore 21.00 alle 22.00

e-mail [caibrescia@cai.bs.it](mailto:caibrescia@cai.bs.it)

Il sabato dalle 17 alle 19 sono presenti gli istruttori per informazioni.

Al modulo devono essere allegati:

- Tessera C.A.I. (validità 2016) obbligatoria
- certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica
- Una fotografia formato tessera o fotocopia

### L'intera quota da diritto a:

- copertura assicurativa
- viaggi in pullman A/R per le 5 giornate sulla neve
- una mezza pensione in albergo (bevande escluse)
- giornalieri di ingresso alle piste di fondo per le 5 giornate sulla neve
- materiali di uso comune e dispense a corredo
- corsi collettivi con istruttori del C.A.I.

Quota di iscrizione corsi SFSE1 e SFE2 tesserati CAI	
adulti	€ 275,00
ragazzi (8/12 anni)	€ 120,00
giovani (13/18 anni)	€ 150,00
studenti (19 /25 anni)	€ 190,00
fuoricorso	€ 230,00
Sci e bastoncini in comodato gratuito durante il corso per i nuovi iscritti (fino ad esaurimento scorte)	€ <del>40,00</del>

sconto 10% per famiglie di min. 3 persone



# Scuola di Sci Fondo Escursionismo

## ADAMELLO

Club Alpino Italiano / Sezione di Brescia - Onlus



# 45° Corso di Sci di Fondo

## Escursionismo – SFSE1 SFE2



## CHI SIAMO

La Scuola di Sci Fondo Escursionismo "Adamello" svolge la sua opera all'interno delle attività promosse dalla locale sezione del CAI Brescia. E' controllata dalla Commissione Nazionale Alpinismo e Sci Alpinismo e opera nell'ambito degli obiettivi e nello spirito del Club Alpino Italiano. La Scuola non ha fini di lucro e le quote d'iscrizione sono destinate alla copertura dei costi.

### Direttivo della Scuola

**Direttore:** Simone Zanoni (INSFE)

**Vice Direttori:** Gorni Massimo (ISFE) e Mauro Morandi (ISFE)

## I NOSTRI CORSI

Obiettivo dei corsi è mettere l'allievo in grado di godere delle magnifiche opportunità offerte dallo sci di fondo e fondo escursionismo acquisendo tecnica e sicurezza.

### CORSO DI SCI FONDO ESCURSIONISMO PROPEDEUTICO – SFSE1

E' un corso propedeutico rivolto a tutti coloro che per la prima volta affrontano la montagna invernale per praticare l'attività di sci di fondo. Il corso prevede l'insegnamento delle nozioni fondamentali, con lezioni teoriche, pratiche ed uscite sul terreno per poter svolgere con ragionevole sicurezza l'attività di sci di fondo e fondo escursionismo

### CORSO DI SCI FONDO ESCURSIONISMO AVANZATO - SFE2

La progressione delle lezioni è studiata per migliorare la tecnica acquisita al livello propedeutico o, per coloro che hanno già avuto delle esperienze con lo sci fondo escursionismo, per affinare le tecniche di base su terreni di varia natura.

### RAGAZZI (8-12 ANNI)

Obiettivo del corso è insegnare attraverso il gioco, in un clima allegro e giocoso, i movimenti dello sci di fondo. L'apprendimento è misurato in base alle capacità individuali.

## REGOLAMENTO

Gli allievi verranno suddivisi in squadre, e sarà facoltà della Direzione l'eventuale trasferimento da una squadra all'altra secondo le singole capacità. Durante lo svolgimento delle lezioni, tutti gli allievi devono rimanere in stretto contatto con il proprio istruttore pena l'allontanamento dal corso.

**Gli allievi senza il certificato medico attestante l'idoneità fisica non possono partecipare alle lezioni .**

La Scuola declina ogni responsabilità per incidenti di qualsiasi genere che possano avvenire durante lo svolgimento del corso. I bambini al di sotto di 12 anni devono essere accompagnati da una persona adulta che al termine della lezione ne riprenderà la consegna.

## IL PROGRAMMA

**Il corso inizia giovedì 3 novembre** presso la sede in via Villa Glori 13 alle ore 21 con la presentazione del corso, del corpo istruttori e della assegnazione dei gruppi. Sempre durante la serata verranno forniti dei consigli per l'acquisto dei materiali.

### Le lezioni teoriche:

In queste lezioni, con l'ausilio di audiovisivi, verranno trattati argomenti e nozioni utili per la frequentazione della montagna invernale.

Giovedì 3 Novembre	Apertura corso, guida acquisto materiali, abbigliamento, attrezzatura
Giovedì 10 Novembre	Cenni di primo soccorso
Giovedì 17 Novembre	Topografia e orientamento, uso di carta e bussola
Giovedì 24 Novembre	Tecnica di sciolinatura
Giovedì 1 Dicembre	Neve e valanghe. Morfologia della Neve
Giovedì 15 Dicembre	Presentazione e uso dell'A.R.T.VA.

Ore 21.00 presso la sede del CAI in Via Villa Glori 13

### Le lezioni propedeutiche:

Domenica 6 Novembre	Uscita di Nordic Walking in località Campiani
Domenica 13 Novembre	Uscita di Nordic Walking in località Colle San Giuseppe

### Esercitazione di orientamento:

Domenica 20 Novembre	Esercitazione di orientamento con carta e bussola altipiano di Cariatoghe
----------------------	---

Partenza: 8,15 antistante la sede CAI di Via Villa Glori Rientro: ore 12.30 c.a (mezzi propri)

### Le uscite sulla neve:

Le lezioni si svolgeranno presso rilevanti località sciistiche e potranno variare in base all'innervamento. Attrezzatura necessaria: sci di fondo **non scagliati**, scarpe da fondo, bastoncini, e abbigliamento invernale adeguato.

Domenica 27 Novembre	Campiglio (TN)
Domenica 4 Dicembre	Passo Lavazè (TN)
Domenica 11 Dicembre	Passo Coe (TN)
Sab-Dom 17-18 Dic.	Week-end in Alto Adige (Dobbiaco - BZ)

Partenza pullman ore 7,00 parcheggio ingresso autostrada Brescia Centro. Rientro: ore 19.00 ca.