



CLUB ALPINO ITALIANO  
SEZIONE DI PAVIA

**“Scuola Intersezionale Remo Gulmini” Valticino**

**SCI DI FONDO 2019 – 2020**



Il programma propone:

- al principiante di praticare la tecnica di base del “passo alternato” su piste in piano – salita - discesa;

L’insegnamento delle tecniche di base sarà a cura degli istruttori della Scuola di Alpinismo e Scialpinismo Val Ticino “Remo Gulmini” coadiuvati da esperti-accompagnatori del C.A.I. di Pavia.

## PROGRAMMA DELLE ATTIVITA'

**PRESENTAZIONE DEL CORSO - Martedì 10 dicembre 2019 ore 21.30** ( presso la sede del C.A.I. Pavia, via Colesino 16)

Equipaggiamento – Materiali - Consigli per sci e bastoncini (lunghezza e rigidità)

### **ATTIVITA' PRATICHE SULLA NEVE**

si terranno nelle seguenti date e località montane:

**Domenica 12 Gennaio** 1<sup>a</sup> lezione su neve:  
**ARPY**

**Domenica 19 Gennaio** 2<sup>a</sup> lezione su neve:  
**GRESSONEY**

**Sabato 1 Febbraio - Domenica 2 Febbraio** 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> lezione su neve:  
**BARDONECCHIA**  
**NEVACHE**

**Domenica 16 Febbraio** 5<sup>a</sup> lezione su neve  
**SAN BERNARDINO**

**Domenica 23 Febbraio** 6<sup>a</sup> lezione su neve:  
**COUMARIAL**

Le località in cui si svolgeranno le attività su neve potranno subire modifiche a causa delle condizioni di innevamento e/o della disponibilità alberghiera. Le uscite saranno effettuate con pullman privato in partenza dal parcheggio di V.le Indipendenza.

### **LEZIONI TEORICHE**

**Venerdì 13 Dicembre - NEVE E VALANGHE USO ARTVA**

**Sabato 14 Dicembre - ESERCITAZIONE ARTVA ore 9.30 Parco della Vernavola**

**Mercoledì 8 -16 - 29 Gennaio – Vigevano: PROVA PRATICA IN PALESTRA PER ACQUISIRE LE PRIME NOZIONI**

**Martedì 4 Febbraio - METEOROLOGIA ALPINA**

**Venerdì 14 Febbraio - ALIMENTAZIONE E ALLENAMENTO**

**Venerdì 21 Febbraio - CARTOGRAFIA E ORIENTAMENTO**

**Martedì 3 Marzo – PRIMO SOCCORSO**

**N.B. tutte le lezioni ove non specificato si terranno presso la sede CAI di Pavia ore 21.00**

Il programma di ciascuna uscita pratica sulla neve sarà redatto dagli istruttori in base a:

- livello tecnico e fisico dei partecipanti;
- difficoltà dei percorsi battuti;
- condizioni del tempo ed innevamento.

## CONDIZIONE FISICA

Una buona condizione fisica permette di affrontare lo sci di fondo godendo del paesaggio, della capacità di scivolare sulla neve in perfetto equilibrio, di accrescere il buon umore e la fiducia in sé.

Per allenare adeguatamente la condizione fisica i nostri esperti Vi propongono di partecipare ai raduni che si terranno nel Parco della Vernavola il sabato mattina dalle 9:30 alle 11:00, con partenza dal parcheggio sito sulla Vigentina, nelle date **6-19-26 Ottobre e 9-23-30 Novembre**.

Le uscite sono gratuite e caldamente consigliate per chi vuole seguire proficuamente il Corso ma anche per e le altre attività invernali, saranno a cura di istruttori della sezione Valticino.

Si raccomanda un abbigliamento adeguato per corsa lenta e/o marcia veloce (durata progressiva da 30' a 60'). A fine attività vi sarà la dimostrazione per l'allenamento della mobilità/agilità/equilibrio/addominali/braccia, ecc. Si consiglia di portare i bastoncini.

## ATTREZZATURA PERSONALE

- sci da fondo completo di attacco per passo alternato "scagliato"
- bastoncini, scarpe da fondo, abbigliamento
- zainetto, borraccia, sali minerali (Polase, Enervit)

**Si consiglia di attendere l'incontro di preparazione in sede del 10/12/19 relativo ad equipaggiamento e materiali, per provvedere agli acquisti dell'attrezzatura personale. Nell'incontro verranno dati utili consigli, delucidazioni in merito e fornite indicazioni sulla possibilità di noleggio dell'attrezzatura (sci, bastoncini e scarpette) a costi agevolati.**

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

- Le iscrizioni sono aperte da **Martedì 19 Novembre 2019** e si chiuderanno ad esaurimento dei **10 posti disponibili** e/o entro **Martedì 10 Dicembre 2019**.
- Le iscrizioni si effettuano presso la sede del **C.A.I. Pavia (Via Colesino, 16 - tel 0382 460450)** e saranno accettate solo dopo presentazione:
  1. **tessera sociale del C.A.I. regolarmente convalidata** (ci si potrà associare anche all'atto dell'iscrizione)
  2. **modulo di iscrizione compilato in ogni sua parte**
  3. **versamento dell'acconto di € 150,00 sulla quota di iscrizione**
  4. **certificato medico di idoneità all'attività sportiva**

LA QUOTA DI ISCRIZIONE DA VERSARSI ENTRO il 10 DICEMBRE E' DI 150 €, COMPRENDE :

- **9 incontri teorici** in sede a Pavia e in palestra a Vigevano (durata di circa 2 ore);
- **6 lezioni pratiche su neve** in pista (durata di circa 3 ore ciascuna) costo 70€;
- **Anticipo quota trasporto con bus per le 6 uscite pratiche in montagna, costo 60€;**
- **Caparra soggiorno mezza pensione a Bardonecchia 20€**

LA QUOTA DI ISCRIZIONE **NON** COMPRENDE:

- pernottamento e pasti nel weekend del 01-02/02/20
- biglietti di ingresso alle piste nelle 6 uscite pratiche su neve
- attrezzatura da sci di fondo (da acquistare o noleggiare a costi agevolati - negozio convenzionato DAMENO SPORT VIALE AFFORI 11, MILANO)
- saldo quota trasporto

## REGOLAMENTO

1. La partecipazione è riservata ai soci del C.A.I.
2. L'età minima per partecipare al corso è di anni 15, per i minori di anni 18 occorre l'autorizzazione di entrambi i genitori.
3. È richiesto il certificato medico da consegnare all'atto dell'iscrizione.
4. Durante lo svolgimento di tutte le attività, soprattutto sulla neve, gli allievi sono affidati alla responsabilità degli istruttori e degli accompagnatori. Pertanto, ogni allontanamento dal gruppo, anche per giustificato motivo, deve essere tassativamente comunicato agli stessi. Si declina ogni responsabilità per eventuali incidenti che possono accadere nel caso che l'allievo si allontani dal gruppo.
5. L'eventuale ritiro od esclusione dopo l'inizio delle attività teoriche/pratiche non comporta la restituzione della quota di iscrizione versata se non in presenza di gravi e giustificati motivi. L'entità del rimborso verrà decisa, caso per caso dal consiglio.
6. L'allievo dichiara di essere consapevole che le attività svolte in montagna presentano pericoli e rischi ineliminabili. Gli istruttori avranno cura di operare sempre con costante prudenza, perizia e diligenza, al fine di ridurre al minimo accettabile i rischi connessi con le attività in montagna.
7. L'allievo durante il corso è assicurato con polizza RC, infortuni e soccorso alpino (le condizioni di polizza sono consultabili su [www.cai.it](http://www.cai.it) – alla sezione ASSICURAZIONI).



# CLUB ALPINO ITALIANO

## SEZIONE DI PAVIA

Il sottoscritto

cognome ..... nome .....

nato a .....il .....

residente a ..... via .....

telefono ..... cell: .....

e-mail .....

iscritto al C.A.I. il ..... tessera n. ....

chiede di essere ammesso a partecipare all'attività di

## SCI DI FONDO 2019-20

livello PRINCIPIANTE

e dichiara:

- di accettare integralmente il regolamento, riportato sul programma;
- di aver versato l'acconto di € 150,00 sulla quota di iscrizione.

Pavia, il ..... firma .....

PER CHI VUOLE "PRENOTARE IL NOLEGGIO DELL'ATTREZZATURA" indicare:

Peso: kg .....

Altezza: .....

Nr scarpe: .....