



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI PAVIA
“Scuola Intersezionale Remo Gulmini” Valticino
SCI DI FONDO 2021 – 2022



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”.

PROGRAMMA DELLE ATTIVITA'

PRESENTAZIONE DEL CORSO

si terrà presso la sede del C.A.I. Pavia, via Colesino 16 – alle ore 21,15

Venerdì 3 Dicembre 2021 Equipaggiamento – Materiali -
Consigli per sci e bastoncini (lunghezza e rigidità)

ATTIVITA' PRATICHE SULLA NEVE

si terranno nelle seguenti date e località:

Domenica 16 Gennaio 1^a lezione su neve:
RHEMES NOTRE DAME

Domenica 23 Gennaio 2^a lezione su neve:
SANTA MARIA MAGGIORE

Sabato 29 Gennaio- Domenica 30 Gennaio 3^a 4^a lezione su neve:
SANT MORITZ (con pernottamento a Chiavenna)

Domenica 13 Febbraio 5^a lezione su neve
SAN BERNARDINO

Domenica 20 Febbraio 6^a lezione su neve:
FLASSIN

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, ai soci verrà inviata tempestivamente una newsletter come promemoria e/o aggiornamento in caso di modifiche al programma.

LEZIONI TEORICHE

Venerdì 12 Novembre - CARTOGRAFIA E ORIENTAMENTO

Sabato 13 Novembre prova pratica Orienteering presso parco della VERNAVOLA ore 9.00

Mercoledì 12 -19 Gennaio – Vigevano: PROVA PRATICA IN PALESTRA PER ACQUISIRE LE PRIME NOZIONI

Venerdì 4 Febbraio - ALIMENTAZIONE E ALLENAMENTO

Martedì 16 Febbraio– 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 9.00 alle 11.30, con partenza dal parcheggio sito sulla Vigentina, nelle date **23- 30 Ottobre e 6-13 Novembre**. In occasione dell'ultimo incontro verrà fatta anche una lezione su cartografia e orientamento.

Le uscite sono gratuite e caldamente consigliare 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 03/12/21 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 **Venerdì 19 Novembre 2021** e si chiuderanno ad esaurimento dei **10 posti disponibili** e/o entro **Venerdì 03 Dicembre 2021**.
- 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**
 5. **Green Pass**

LA QUOTA DI ISCRIZIONE DA VERSARSI ENTRO il 03 DICEMBRE E' DI 150 €, COMPRENDE :

- **6 incontri teorici** in Sede a Pavia, presso il Parco della Vernavola e in palestra a Vigevano (durata di circa 2 ore);
- **6 lezioni pratiche su neve** in pista (durata di circa 3 ore ciascuna);
- **anticipo quota trasporto con bus per le 6 uscite pratiche in montagna e anticipo caparra soggiorno in hotel per il week end;**

LA QUOTA DI ISCRIZIONE **NON** COMPRENDE:

- saldo pernottamento e pasti nel weekend del 29-30/01/22
- 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

L'acconto si potrà versare anche mediante bonifico bancario IBAN IT 64N0569611300000003568X10, specificando nella causale il nominativo delle persone da iscrivere e ISCRIZIONE CORSO SCI DI FONDO ANNO 2021-22
Per chi è già Socio l'iscrizione può essere fatta anche compilando il modulo allegato e inviandolo via mail a sebastianimr@libero.it.

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 di idoneità all'attività sportiva non agonistica, da consegnare all'atto dell'iscrizione;
4. Green Pass in corso di validità per l'accesso ai trasporti e alle lezioni teoriche;
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. L'allievo durante il corso è assicurato con polizza RC, infortuni e soccorso alpino (le condizioni di polizza sono consultabili su www.cai.it – alla sezione ASSICURAZIONI).



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI PAVIA

Il sottoscritto

cognome nome

nato ail

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 2021-22

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:

