



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI PAVIA

CORSO DI AVVIAMENTO ALLO SCI DI FONDO 2018 – 2019

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’

INCONTRO DI PREPARAZIONE

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

Martedì 11 dicembre 2018

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

ATTIVITA’ PRATICHE SULLA NEVE

si terranno nelle seguenti date e località montane:

Domenica 13 gennaio 2019
Pont (Val Savarenche)

1^a lezione su neve:

Domenica 20 gennaio 2019
Coumarial (Valle di Gressoney)

2^a lezione su neve:

Domenica 27 gennaio 2019
Bardonecchia (Piemonte)

3^a lezione su neve:

Sabato 9 febbraio 2019
Domenica 10 febbraio 2019
Saint Moritz (Engadina)

4^a lezione su neve:

5^a lezione su neve

Domenica 17 febbraio 2019
Saint-Barthelemy (Val d'Aosta)

6^a lezione su neve:

Le località in cui si svolgeranno le attività su neve potranno subire modifiche a causa delle condizioni di innevamento e/o della disponibilità alberghiera.

Lezioni Teoriche

Mercoledì 9 e 16 gennaio – PROVA PRATICA IN PALESTRA PER ACQUISIRE LE PRIME NOZIONI
Venerdì 11 gennaio - NEVE E VALANGHE
Martedì 19 febbraio - PRIMO SOCCORSO
Martedì 5 febbraio - CARTOGRAFIA E ORIENTAMENTO
Sabato 2 marzo – ORIENTEERING

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 auto di via Vigentina, dal 6/10/18 al 24/11/18.

Le uscite sono gratuite, ma obbligatorie per chi vuole seguire proficuamente il programma “Sci di Fondo” del CAI Pavia.

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 11/12/18, 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 20 novembre 2018** e si chiuderanno ad esaurimento dei **10 posti disponibili**, o entro martedì **11 dicembre 2018**.
- 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 € 120,00 sulla quota di iscrizione**

LA QUOTA DI ISCRIZIONE DA VERSARSI ENTRO L'11 DICEMBRE E' DI 120 €, COMPRENDE :

- n. **6 incontri teorici** in sede a Pavia (durata di circa 2 ore);

- n. **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;**

LA QUOTA DI ISCRIZIONE NON COMPRENDE:

- pernottamento e pasti nel weekend del 9-10/02/19
- 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. E' 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 – 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 2018-19

livello **PRINCIPIANTE**

e dichiara:

- di accettare integralmente il regolamento, riportato sul programma;
- di aver versato l'acconto di € 120,00 sulla quota di iscrizione.

Pavia, il firma

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

Peso: kg

Altezza:

Nr scarpe: