



CLUB ALPINO ITALIANO  
SEZIONE DI PAVIA

**“Scuola Intersezionale Remo Gulmini” Valticino**

**CORSO DI AVVIAMENTO ALLO SCI DI FONDO 2022 – 2023**

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 2 Dicembre 2022**

**Informazioni generali**  
Equipaggiamento – Materiali

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

si terranno nelle seguenti date e località:

**Domenica 15 Gennaio**  
**COGNE**

1<sup>a</sup> lezione su neve

**Domenica 22 Gennaio**  
**ANDERMATT (CH)**

2<sup>a</sup> lezione su neve

**Domenica 05 Febbraio**  
**OLTRE IL COLLE (ZAMBLA ALTA)**

3<sup>a</sup> lezione sulla neve

**Domenica Sabato 11- Domenica 12 Febbraio** 4 - 5<sup>a</sup> lezione su neve  
**SANT MORITZ (con pernottamento a Chiavenna)**

**Domenica 26 Febbraio.**  
**VALGRISENCHE**

6<sup>a</sup> 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. 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**

**Mercoledì 21 Dicembre - MATERIALI - STORIA DELLO SCIDI FONDO**

**Mercoledì 11 -18 Gennaio – Vigevano PROVE PRATICHE IN PALESTRA PER ACQUISIRE LE PRIME NOZIONI: ALLENAMENTO E PROGRESSIONE 1-2**

**Venerdì 27 Gennaio - ALIMENTAZIONE E ALLENAMENTO**

**Martedì 21 Febbraio - TOPOGRAFIA E ORIENTAMENTO**

**Martedì 28 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.

## 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 02/12/22 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 22 Novembre 2022** e si chiuderanno ad esaurimento dei **10 posti disponibili** e/o entro **Venerdì 16 Dicembre 2022**.
- 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 € 180,00 sulla quota di iscrizione**
  4. **certificato medico di idoneità all'attività sportiva**

LA QUOTA DI ISCRIZIONE DA VERSARSI ENTRO il 16 DICEMBRE E' DI 180 €, COMPRENDE :

- **6 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);
- **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 11-12/02/23
- 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 2022-23  
Per chi è già Socio l'iscrizione può essere fatta anche compilando il modulo allegato e inviandolo via mail a [sebastianimr@libero.it](mailto: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. 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 2022-23

livello PRINCIPIANTE

e dichiara:

- > di accettare integralmente il regolamento, riportato sul programma;
- > di aver versato l'acconto di € 180,00 sulla quota di iscrizione.

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

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

Peso: kg .....

Altezza: .....

Nr scarpe: .....