



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI PAVIA

CORSO DI AVVIAMENTO ALLO SCI DI FONDO 2023 – 2024

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 1 Dicembre 2023

Presentazione del corso e Informazioni generali

ATTIVITA' PRATICHE SULLA NEVE

si terranno nelle seguenti date e località:

Domenica 14 Gennaio
PONT

1° lezione su neve

Venerdì Sabato Domenica 26-28 Gennaio 2°-3° lezione su neve
CHIESA VALMALENCO-SANTA CATERINA VALFURVA
Pernottamento Santa Caterina

Domenica 11 Febbraio
RHEMES NOTRE DAME

4° lezione su neve

Domenica 18 Febbraio
BRUSSONS PALASINAS

5° lezione su neve

Domenica 25 Febbraio.
SAN BERNARDINO (CH)

6° 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

Martedì 05 Dicembre - ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO

Mercoledì 10 -17 Gennaio – VIGEVANO PROVE PRATICHE IN PALESTRA PER ACQUISIRE LE PRIME NOZIONI: ALLENAMENTO E PROGRESSIONE 1-2

Mercoledì' 07 Febbraio - ALIMENTAZIONE E ALLENAMENTO

Giovedì 22 Febbraio – VIGEVANO TOPOGRAFIA E ORIENTAMENTO

Martedì 5 Marzo - PRIMO SOCCORSO

Venerdì 15 Marzo - Serata di chiusura Corso

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 gli incontri di preparazione in sede del 01 e 05 dicembre relativi 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 28 Novembre 2023** e si chiuderanno ad esaurimento dei **10 posti disponibili** e/o entro **Martedì 19 Dicembre 2023** (in caso di iscrizione oltre il numero indicato sarà attivata una lista di attesa)

Le iscrizioni si effettuano presso la sede del **C.A.I. Pavia (Via Colesino, 16 - tel 0382 460450)** e saranno accettate solo dopo presentazione:

tessera sociale del C.A.I. regolarmente convalidata

(ci si potrà associare anche all'atto dell'iscrizione)

modulo di iscrizione compilato in ogni sua parte

versamento dell'acconto di € 200,00 sulla quota di iscrizione (100€ COSTO CORSO, 60€ ANTICIPO MEZZI, 40€ ANTICIPO SOGGIORNO WEEK END)

certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica

LA QUOTA DI ISCRIZIONE DA VERSARSI ENTRO il 19 DICEMBRE E' DI 200 €, 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 week end;

LA QUOTA DI ISCRIZIONE **NON** COMPRENDE:

saldo pernottamento mezza pensione nel weekend del 26-28/01/24

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 2023-24

Per chi è già Socio l'iscrizione può essere fatta anche compilando il modulo allegato e inviandolo via mail a sebastianimr@libero.it oppure caipavia@caipavia.it.