



**IN COLLABORAZIONE CON LA SCUOLA DI ALPINISMO E SCI ALPINISMO  
"REMO GULMINI" VAL TICINO, IL CAI DI PAVIA PROPONE:**

## **CORSO DI AVVIAMENTO ALLO SCI DI FONDO (SFSE1) ANNO 2024**

**Il corso si svolgerà su piste battute per apprendere le tecniche di base dello sci di fondo.**

**Particolare attenzione sarà dedicata alla conoscenza delle tematiche relative ai pericoli oggettivi della montagna.**

# PROGRAMMA

Venerdì 1 Dicembre 2023 Presentazione del corso e Informazioni generali

## **ATTIVITA' PRATICHE SULLA NEVE**

Domenica 14 Gennaio PONT	1° lezione su neve
Venerdì Sabato Domenica 26-28 Gennaio CHIESA VALMALENCO-SANTA CATERINA VALFURVA Pernottamento Santa Caterina	2°-3° lezione su neve
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	<u>VIGEVANO</u> PROVE PRATICHE IN PALESTRA PER ACQUISIRE LE PRIME NOZIONI: ALLENAMENTO E PROGRESSIONE 1-2
Mercoledì' 07 Febbraio	ALIMENTAZIONE E ALLENAMENTO
Giovedì 22 Febbraio	<u>VIGEVANO</u> TOPOGRAFIA E ORIENTAMENTO
Martedì 05 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

**COSTO DEL CORSO 100€**

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI RIVOLGERSI AL CAI DI PAVIA, VIA COLESINO n 16 APERTURA MARTEDÌ E VENERDÌ ORE 21.00-22.30 a partire dal 28 Novembre oppure anticipare il proprio interesse inviando una mail a [caipavia@caipavia.it](mailto:caipavia@caipavia.it)