

Quote

Corso sci fondo escursionismo tecnica classica/libera

Euro 240,00 soci CAI

Agevolazioni

Porta un "nuovo" amico

sconto 20% sul secondo iscritto

La quota comprende:

- ✓ spese di segreteria, organizzazione, rimborsi spese istruttori e copertura assicurativa per tutte le uscite;
- ✓ 2 mezze pensioni in albergo;
- ✓ lezioni teorico-pratiche e diploma gruppo fondisti,

La quota non comprende:

- ✓ le spese per il viaggio;
- ✓ il noleggio di attrezzatura ed equipaggiamento;
- ✓ skipass per le piste
- ✓ tutto quanto non specificato alla voce "la quota comprende".

Manuale sci fondo escursionismo edito dal CAI
in vendita in sede

Sono previste riduzioni o rimborsi in caso di mancata partecipazione alle lezioni per cause legate all'emergenza COVID, (impossibilità di spostamenti, indisponibilità delle strutture, malattia conclamata, ecc.) o se preventivamente concordati con la direzione del corso.

Per info:

ISFE Ivano Bergamaschini 338.19.51.817

ISFE Mauro Vecchi 335.74.54.659

E-mail: scuolafondocorsico@libero.it



Corpo Istruttori

ISFE Ivano Bergamaschini

ISFE Mauro Vecchi

ISFE Roberto Crotti

IS Alessandra Parvini Rosati

AI Tamara Bergamaschini

Direttore Scuola

INA GianMario Piazza

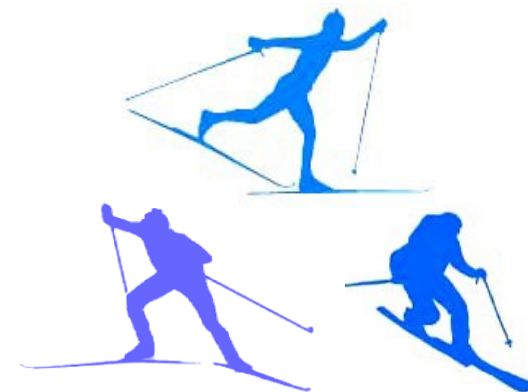
Direttori Corsi

ISFE Ivano Bergamaschini

ISFE Mauro Vecchi



Via Roma 15 - 20094 Corsico MI – apertura Giovedì ore 21-23
Telefonare in orario di apertura 02.45.10.15.00
www.caicorsico.it – E-mail: caicorsico@gmail.it



Sci Fondo Escursionismo 32°
CORSO 2020/2021

Sabato, 5 Dicembre 2020
uscita promozionale
Riale - Val Formazza (VB)

"Vieni a provare lo Sci di Fondo con noi"

*La data e la località potranno essere variate
in relazione alla situazione COVID e/o in
relazione al miglior innevamento.*

s
f
e

A chi è rivolto

Il corso è rivolto a tutti dai 16 ai 99 anni. Ai principianti che vogliono vivere una divertente esperienza di conoscenza dello Sci di Fondo nella tranquillità della montagna invernale. A coloro, che già in possesso della tecnica di base, vogliono migliorare le proprie capacità.

Per il corso di Telemark è indispensabile possedere una minima capacità di tecnica di sci da discesa (diagonale-spazzaneve-parall. di base)

Obiettivi

I principianti saranno guidati: nell'apprendimento della tecnica di base

che permette di affrontare semplici piste tracciate con leggere salite e discese. I più esperti potranno perfezionare le proprie capacità acquisite con la tecnica base.

I "telemarker" saranno in grado di disegnare curve a ginocchio piegato sia in pista che fuoripista.

Livelli

Tecnica classica (principianti e progrediti)
Tecnica libera (principianti e progrediti)
Telemark (sci laminati) pista e neve fresca

Lezioni teoriche

5 lezioni ad indirizzo comune

- Attrezzatura, equipaggiamento
- Tecniche in relazione al terreno
- Allenamento e alimentazione
- Climatologia e orientamento
- Valutazione dei rischi e autosoccorso

Saranno svolte in modalità da remoto e/o in concomitanza delle uscite pratiche.

Lezioni Pratiche

Tecnica Classica/libera

16-17/01	week.	uscita in ambiente
30-31/01	week..	uscita in ambiente
06/02	giorn.	uscita in ambiente
20/02	giorn.	uscita in ambiente

[Le date potrebbero subire variazioni in relazione alla situazione COVID presente sul territorio.](#)

Le località saranno scelte in relazione al miglior innevamento

Le uscite giornaliere, in relazione al numero dei partecipanti, potranno essere effettuate in pullman.

Telemark

Corso organizzato, su richiesta, tra fine febbraio e marzo, che prevede 4 uscite su piste battuta e fuoripista.

Iscrizioni

Attualmente la sede, per restrizioni COVID, è chiusa al pubblico. Per le adesioni, contattare, via email la scuola. Le iscrizioni saranno accettate sino ad esaurimento dei posti disponibili.

L'attività della scuola

La scuola di Sci Fondo Escursionismo della sezione di Corsico del Club Alpino Italiano, propone dal 1989 corsi di Sci di Fondo (alternato e pattinato) propedeutici al fondo escursionismo, con diversi livelli tecnici e un corso di base di Telemark. I corsi sono tenuti da istruttori titolati CAI coadiuvati da istruttori sezionali.

Il Telemark,

è la più antica tecnica di discesa risalente intorno al 1860. Si tratta del più antico metodo usato per fare un comodo cambio di direzione con gli sci. Conosciuto anche con il nome di "sciata a tallone libero" è un modo di sciare libero. Infatti questa disciplina permette di sciare in qualsiasi tipo di neve, in qualsiasi condizione, anche senza impianti di risalita grazie agli scarponi che lasciano libero il tallone, permettendo allo sciatore di camminare e con l'ausilio delle pelli di foca di procedere in salita.

Il Telemark è adatto a tutti coloro che vogliono imparare a sciare in un modo diverso, originale e in tutti i sensi "libero".

[Uscita Promozionale con data da definirsi, per provare a passare dalla rigidità dello sci "alpino" classico alla flessibilità a contatto del terreno, delle pieghe in grande angolazione](#)