



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI PAVIA

CORSO DI AVVIAMENTO ALLO SCI DI FONDO 2025

E' un corso propedeutico rivolto a tutti coloro che per la prima volta affrontano la montagna invernale per praticare l'attività di sci di fondo. I percorsi si svolgono lungo itinerari di bassa difficoltà su pista battuta per apprendere le tecniche di base. Particolare attenzione sarà dedicata alla conoscenza delle tematiche relative ai pericoli oggettivi della montagna invernale.

L'insegnamento delle tecniche di base sarà a cura degli istruttori della Scuola di Alpinismo e Scialpinismo Val Ticino "Remo Gulmini", Direttore del Corso Ruggero Gardiolo ISFE.

OBIETTIVI GENERALI

1. apprendere le tecniche sciistiche base di salita e di discesa
2. prendere conoscenza dei principali aspetti che caratterizzano l'ambiente della montagna invernale con particolare riferimento alla prevenzione degli incidenti e alla sicurezza
3. essere autonomo all'interno di gruppi organizzati e partecipare a gite organizzate da persone più esperte

PROGRAMMA DELLE ATTIVITA'

PRESENTAZIONE DEL CORSO

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

Venerdì 29 Novembre 2024

Presentazione del corso e Informazioni generali

ATTIVITA' PRATICHE SULLA NEVE

si terranno nelle seguenti date e località:

Domenica 12 Gennaio
ARPY

1° lezione su neve

Domenica 19 Gennaio
CAMPRA (CH)

2° lezione su neve

Venerdì-Domenica 31 Gennaio- 2 Febbraio
VAL DI FASSA Pernottamento a Vigo di Fassa

3° - 4° lezione su neve

Domenica 16 Febbraio
BRUSSONS PALASINAS

5° lezione su neve

Domenica 23 Febbraio.
RHEME NOTRE DAME

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 17 Dicembre ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO - Sede Pavia

Mercoledì 08 -15 Gennaio VIGEVANO PROVE PRATICHE IN PALESTRA PER ACQUISIRE LE PRIME NOZIONI: ALLENAMENTO E PROGRESSIONE 1-2

Martedì 28 Gennaio STORIA DELLO SCI

Martedì 04 Febbraio TOPOGRAFIA E ORIENTAMENTO

Martedì 11 Febbraio ALIMENTAZIONE E ALLENAMENTO

Martedì 18 Febbraio NOZIONI DI SICUREZZA E PRIMO SOCCORSO – Sede Pavia

Venerdì 14 Marzo - Serata di chiusura del Corso

N.B. Per alcune lezioni la Sede non è specificata e verrà comunicata all'inizio del Corso

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 29 Novembre e 17 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 19 Novembre 2024** e si chiuderanno ad esaurimento dei **10 posti disponibili** e/o entro **Martedì 17 Dicembre 2024** (in caso di iscrizione oltre il numero indicato sarà attivata una lista di attesa)
Tuttavia l'interesse per il corso può essere anticipato con segnalazione via mail (caipavia@caipavia.it o sebastianimr@libero.it)

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 € 250,00 sulla quota di iscrizione (120€ COSTO CORSO, 80€ ANTICIPO MEZZI, 50€ ANTICIPO SOGGIORNO WEEK END)

Certificato medico di idoneità all’attività sportiva non agonistica

LA QUOTA DI ISCRIZIONE DA VERSARSI ENTRO il 17 DICEMBRE E’ DI 250 €, COMPRENDE :

- **7 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 31 Gennaio - 02 Febbraio 25 (2 pernottamenti e mezza pensione)
- 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 64N056961130000003568X10, specificando nella causale il nominativo delle persone da iscrivere e ISCRIZIONE CORSO SCI DI FONDO ANNO 2025

Per chi è già Socio l’iscrizione può essere fatta anche compilando il modulo allegato e inviandolo via mail (congiuntamente al certificato medico) a sebastianimr@libero.it oppure caipavia@caipavia.it.

REGOLAMENTO

La partecipazione è riservata ai soci del C.A.I.

L'età minima per partecipare al corso è di anni 15, per i minori di anni 18 occorre l'autorizzazione di entrambi i genitori;

E' richiesto il certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica, da consegnare all'atto dell'iscrizione;

L'accettazione della domanda è subordinata al giudizio della Direzione del Corso;

Gli Allievi sono tenuti ad osservare scrupolosamente le istruzioni impartite dal Direttore del Corso e dei suoi collaboratori e a rispettare il presente regolamento;

A giudizio insindacabile del Direttore del corso il programma e le località indicate potranno subire variazioni

La frequenza è obbligatoria per tutte le lezioni. Eventuali assenze saranno valutate dal Direttore del Corso, che giudicherà l'idoneità dell'allievo a continuare il corso. Alla fine del Corso verrà consegnato a tutti gli allievi che hanno seguito con profitto, un attestato di partecipazione;

Se l'allievo per cause indipendenti dalla sua volontà ed in ogni caso comprovate dovesse rinunciare al corso, avrà diritto ad un rimborso totale o parziale. L'entità del rimborso verrà decisa, caso per caso, dal Consiglio della Scuola e della Sezione,

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;

L'allievo durante il corso e' assicurato con polizza RC, infortuni e soccorso alpino (le condizioni di polizza sono consultabili su www.cai.it – alla sezione ASSICURAZIONI);

Per ogni altra norma si richiama integralmente il regolamento della CNSASA