



Scuola Bepi Piazzoli 47° Corso Base SFE

Lo sci fondo-escursionismo è una disciplina che si prefigge di effettuare escursioni su percorsi caratterizzati da contenuti dislivelli tipo traversate, utilizzando le tecniche proprie dello sci di fondo e della discesa

LEZIONI TEORICHE (Palamonti ore 20.45) E PRATICHE A SECCO:

- | | | |
|-------------|-------------|--|
| ➤ mercoledì | 8 novembre | equipaggiamento- attrezzatura |
| ➤ mercoledì | 15 novembre | allenamento - alimentazione |
| ➤ domenica | 19 novembre | (mattino) escursione a squadre |
| ➤ mercoledì | 22 novembre | orientamento |
| ➤ domenica | 26 novembre | (mattino) prova di orientamento (mezzi propri) |
| ➤ mercoledì | 29 novembre | sciolinatura teorica e pratica |
| ➤ mercoledì | 13 dicembre | neve e valanghe - autosoccorso |

LEZIONI PRATICHE SU NEVE in bus organizzato con partenza dal parcheggio del Palamonti alle 6.30. Le lezioni della durata di circa 3 ore si svolgeranno, in collaborazione con la Commissione SFE, su tracciati di località svizzere e/o italiane con il seguente calendario:

venerdì 8 – domenica 17 dicembre 2023 - domenica 7 – 14 - 21 gennaio 2024

Chiusura del corso mercoledì 31 gennaio 2024 con consegna degli attestati.

La partecipazione richiede una minima condizione di allenamento per le uscite in ambiente montano

Il corso si svolgerà nel rispetto delle disposizioni anticovid .

Iscrizioni: si apriranno al Palamonti giovedì 26 ottobre (i primi 2 giorni sono riservati agli iscritti negli anni precedenti) e si chiuderanno a esaurimento dei posti disponibili.

Possono iscriversi **SOLO i soci CAI** maggiori di 14 anni - minorenni solo se accompagnati - dietro presentazione di:

- Certificato di idoneità alla pratica di attività ludico motoria o sportiva non agonistica
- Domanda d'iscrizione debitamente compilata e firmata (disponibile in segreteria)
- 1 fotografia formato tessera
- Versamento dell'intera quota d'iscrizione di € 240.

Sulla determinazione della quota d'iscrizione non incide l'attività didattica, la quale viene prestata dagli Istruttori a titolo gratuito, nello spirito del Club Alpino Italiano

L'iscrizione comporta l'accettazione integrale del regolamento consultabile sul sito www.caibergamo.it/scuola/scuola-di-sci-fondo-escursionismo-cai-bergamo

mail: roberto.bonetti@caibergamo.it

Noleggio : compatibilmente con la disponibilità della Scuola e con le proprie caratteristiche fisiche, sarà possibile noleggiare l'intera attrezzatura (sci-scarpe-bastoncini) per la durata del corso o per tutta la stagione.



Sede della Sezione di Bergamo del Club Alpino Italiano Via Pizzo della Presolana, 15 – BERGAMO
Tel. 035.4175475 – www.caibergamo.it

Orari di Segreteria: Lun Mar Mer Ven 14.00- 18.30 Gio 14.00-20-30 Sab 9.30-13.00 14.00-18-30