



Club Alpino Italiano - Sezione di Bergamo

Scuola "Bepi Piazzoli"



Lo Sci-Escursionismo è una disciplina che si prefigge di effettuare escursioni utilizzando le tecniche proprie dello sci di fondo e di discesa su percorsi caratterizzati da pendenze e dislivelli contenuti.

45° Corso Base di Sci Fondo-Escursionismo

novembre 2021 - gennaio 2022

Direttore della Scuola Alessandro Mutti (INSA)

Direttore del corso: Massimo Miot (ISFE)

Istruttori (ISFE) Alberto Andreani, Sergio Benedetti, Luciano Berva, Roberto Bonetti, Giulio Roncalli

Il corso è articolato nei seguenti distinti livelli di formazione:

livello SFSE1: il programma didattico si propone di avvicinare il socio alla pratica dello sci fondo escursionismo attraverso l'apprendimento delle tecniche elementari dello sci di fondo (tecnica classica) e di discesa;

livello SFE2: il piano di insegnamento, rivolto ai soci già in possesso delle tecniche descritte al precedente livello SFSE1, si prefigge attraverso apposite lezioni pratiche e teoriche di far acquisire ai partecipanti le tecniche e le conoscenze dello sci fondo-escursionismo, mediante il miglioramento delle tecniche dello sci di fondo e delle tecniche di discesa, sia su percorsi tracciati che fuori pista. Compatibilmente con le condizioni di innevamento, sono previste lezioni itineranti con spostamenti fra diverse località.

Presentazione e illustrazione del programma

mercoledì 27 ottobre 2021 (Palamonti ore 21.00 con GreenPass)

Lezioni teoriche (Palamonti ore 20,45) e pratiche a secco

mercoledì	10 novembre	equipaggiamento- attrezzatura
mercoledì	17 novembre	allenamento - alimentazione
domenica	21 novembre	(mattino) escursione a squadre
mercoledì	24 novembre	orientamento
domenica	28 novembre	(mattino) prova di orientamento (mezzi propri)
mercoledì	1 dicembre	sciolinatura teorica e pratica
mercoledì	15 dicembre	neve e valanghe - autosoccorso

Lezioni pratiche su neve:

Il trasporto é con bus organizzato con ritrovo alle ore 6.15 al parcheggio del Palamonti e partenza alle 6.30; previsto il rientro a Bergamo per le ore 18.30 circa.

Le lezioni della durata di circa 3 ore si svolgeranno su tracciati in località svizzere e/o italiane in funzione dell'innevamento con il seguente calendario (in collaborazione con la Commissione SFE):

mercoledì 8 – domenica 12 - 19 dicembre

giovedì 6 – domenica 9 gennaio

eventuale recupero: domenica 16 gennaio

Chiusura: mercoledì 26 gennaio 2022 serata di chiusura del corso con consegna degli attestati.



Modalità d'iscrizione e quota di partecipazione: le iscrizioni si apriranno **giovedì 28/10** (i primi 2 giorni sono riservati agli iscritti negli anni precedenti) e si chiuderanno ad esaurimento dei posti disponibili. Al corso possono iscriversi i soci CAI maggiori di 14 anni. Le iscrizioni devono essere effettuate presso la sede del Cai (orario ufficio) e saranno accettate solo dietro presentazione dei seguenti documenti:

- Certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica
- Domanda d'iscrizione compilata e firmata (disponibile in segreteria)
- 1 fotografia formato tessera
- Versamento dell'intera **quota d'iscrizione** di € 195

La quota di iscrizione dà diritto a:

- 5 lezioni teoriche;
- 2 lezioni pratiche a secco;
- 5 lezioni pratiche sulla neve;
- spostamenti in pullman, ove previsto, durante il corso;
- copertura assicurativa, uso del materiale collettivo, assistenza tecnica;
- attestato di partecipazione.

Non comprende

- Il costo del ticket piste
- il materiale di consumo necessario per la sciolinatura (sciolina stick, sciolina in tubetto, tappo, raschietto, stracci in cotone, solvente).

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.

La partecipazione al corso richiede ai partecipanti una minima condizione di allenamento fisico per le uscite in ambiente montano.

Noleggio sci: compatibilmente con la disponibilità della Scuola e con le proprie caratteristiche fisiche, sarà possibile noleggiare l'intera attrezzatura (sci-scarpe-bastoncini) al costo di € 50,00 per tutta la stagione.

Il corso si svolgerà nel rispetto delle disposizioni anticovid con obbligo del Green Pass.

L'iscrizione viene considerata come accettazione integrale del regolamento dei corsi consultabile sul sito www.caibergamo.it/scuola/scuola-di-sci-fondo-escursionismo-cai-bergamo

Email scuolasfe@caibergamo.it





Regolamento generale dei corsi

A ciclo di lezioni iniziato, in caso di rinuncia, non si ha diritto ad alcuna forma di rimborso della quota di iscrizione versata e non è ammessa la sostituzione dell'iscritto con altra persona.

La formazione delle diverse squadre di allievi sarà di esclusiva competenza della direzione che, conciliando nel limite del possibile le richieste degli interessati e le esigenze organizzative, deve assicurare l'omogeneità delle squadre. È facoltà insindacabile della direzione del corso non ammettere o escludere elementi ritenuti non idonei al corso.

La direzione si riserva di effettuare spostamenti di squadra degli allievi secondo le risultanze delle precedenti lezioni.

Durante lo svolgimento di tutte le lezioni gli allievi devono rimanere a stretto contatto con il proprio istruttore avvertendo e concordando con lui nel caso debbano allontanarsi per giustificato motivo.

La direzione si riserva di allontanare dal corso coloro che dimostrassero carenze fisiche tali da compromettere la loro salute e coloro che tenessero un comportamento disdicevole.

I programmi per le uscite sulla neve saranno comunicati durante le lezioni teoriche precedenti l'uscita e resi disponibili sul sito del CAI Bergamo nella sezione dedicata allo Sci Fondo Escursionismo:

<http://www.caibergamo.it/scuola/scuola-di-sci-fondo-escursionismo-cai-bergamo>

La direzione raccomanda la massima puntualità negli orari di partenza.

Equipaggiamento

L'allievo dovrà provvedere all'equipaggiamento personale e presentarsi già pronto per l'ora di inizio della lezione.

Lezioni pratiche a secco

Ginnastica e orientamento: tuta e scarpe ginniche.

Sciolinatura: sci, sciolina stick, sciolina in tubetto, tappo, raschietto, stracci in cotone, solvente.

Lezioni pratiche su neve

Attrezzatura completa da sci (scioline comprese) e quanto necessario per la giornata (viveri, bevande, vestiario di ricambio, ecc.)

Tutti gli allievi dovranno essere sempre in possesso di documento d'identità in regola e valido per l'espatrio.

Privacy

I dati personali saranno trattati secondo quanto previsto dal D.Lgs. 196/2003.

Durante le attività potranno essere scattate delle fotografie e/o video con lo scopo di promuovere le iniziative della Scuola, con esclusione dell'utilizzo per attività commerciali, pubblicitarie o di merchandising a fine di lucro.

Assicurazione

Con il tesseramento i SOCI CAI dispongono di una copertura assicurativa individuale contro gli infortuni, una copertura di tutela sulla responsabilità civile contro danni causati a terzi (entrambe valide solamente durante l'attività istituzionale organizzata in ambito CAI) e una polizza di soccorso alpino (valida anche durante l'attività personale e valida in tutta Europa)

Palamonti – Sede del Cai Bergamo

24125 BERGAMO – Via Pizzo della Presolana, 15 BERGAMO -Tel. 035.41.75.475

email: scuolasfe@caibergamo.it

email sezione : segreteria@caibergamo.it web: 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

