



CAI Sez. di Belpasso

(Fondata nel 1995)

1° Corso Base di Sci Fondo Escursionismo - Anno 2015



Corso di Sci Fondo Escursionismo

Lo sci escursionismo viene inteso come mezzo per effettuare escursioni sulla neve lungo percorsi liberi, non comportanti il ricorso a tecniche alpinistiche di roccia o ghiaccio. Risponde alle aspirazioni di chi desidera muoversi liberamente sulla montagna innevata e ritrovare il gusto dell'esplorazione quale naturale prosecuzione dell'escursionismo estivo, di chi cerca un più intimo contatto con la natura ed una conoscenza più approfondita dell'ambiente, utilizzando lo sci come mezzo di locomozione nella neve. E' essenzialmente un modo di fare escursioni sulla neve in sicurezza utilizzando sci a tallone libero e le tecniche dello sci nordico.

Il Corso è rivolto a principianti assoluti che desiderano imparare a muoversi nel magico ambiente innevato in ragionevole sicurezza con gli sci da fondo.

Durante il corso gli allievi apprenderanno le tecniche sciistiche di base di salita e discesa con gli sci da fondo, prenderanno inoltre conoscenza dei principali aspetti che caratterizzano l'ambiente della montagna invernale con particolare riferimento alla prevenzione degli incidenti e alla sicurezza.

Le uscite pratiche si svolgeranno lungo itinerari di bassa difficoltà su pista da fondo o su brevi percorsi privi di battitura.

Requisiti per l'ammissione

I requisiti per l'ammissione al Corso sono:

- certificato medico di sana costituzione fisica di idoneità all'attività sportiva generica (non agonistica);
- essere iscritti al CAI per l'anno 2015;
- avere già compiuto 18 anni di età, oppure avere già compiuto i 16 anni di età ed essere accompagnati da un genitore.

Modalità di iscrizione

Le iscrizioni devono pervenire entro la data d'inizio del corso stesso presso la sede del CAI Belpasso in via XII traversa 90 oppure contattando la segreteria al 333 9880780.

La quota di iscrizione al Corso è fissata in **€ 80,00** e comprende:

- 1 lezione teorica e 4 lezioni pratiche con i maestri FISL della Scuola Italiana di Sci Etna-Belpasso;
- noleggio dell'attrezzatura durante le lezioni pratiche.

All'atto dell'iscrizione i candidati verseranno l'intera quota di iscrizione e compileranno la domanda di iscrizione al Corso e consegneranno il certificato medico.

Il numero minimo di partecipanti è fissato in 6.

Informazioni

Per qualsiasi informazione è possibile rivolgersi alla sede C.A.I. di Belpasso il venerdì dalle 21:00 alle 22:30, oppure contattare il seguente numero 3339880780 ed inviare una e-mail a segreteria@caibelpasso.org

Calendario attività:

Lezione teorica:

Gio. 8 Gen. 2015 ore 21: Presentazione del Corso in sede:

- Panoramica sul mondo dello sci ed inquadramento dello sci di fondo e dello sci di fondo escursionismo
- Abbigliamento e attrezzatura

Lezioni pratiche:

Con i maestri di sci della **Scuola Italiana di Sci Etna-Belpasso** a Piano Vetore (Belpasso)

Sab. 10 Gen. 2015 ore 9:00: Lezione di gruppo;

Dom. 11 Gen. 2015 ore 9:00: Lezione di gruppo;

Sab. 17 Gen. 2015 ore 9:00: Lezione di gruppo;

Sab. 24 Gen. 2015 ore 9:00: Lezione di gruppo.

Alla fine della lezione, avendo a disposizione l'attrezzatura sarà possibile esercitarsi singolarmente e/o approcciare insieme una breve escursione nel territorio circostante.

Sci-escursioni:

Dom. 18 Gen. 2015 – Località da precisare a seconda dell'innevamento

Dom. 25 Gen. 2015 – Località da precisare a seconda dell'innevamento

Le località e le date delle esercitazioni pratiche potranno essere modificate se le condizioni non permetteranno lo svolgimento previsto.

Domanda d'iscrizione

Il/la sottoscritto/a.....

nato/a a..... il

residente in.....

Città prov.

Email..... telefono:

socio CAI sez.

CHIEDE

di partecipare al **1° Corso Base di Sci Fondo Escursionismo** organizzato dal Club Alpino Italiano Sezione di Belpasso.

Data:

Firma del richiedente

.....