

Quote

Corso A e Telemark

Euro 310,00 soci CAI Corsico

Euro 335,00 nuovi soci e altre sezioni

Corso B Euro 270,00 soci CAI Corsico

Euro 295,00 nuovi soci e altre sezioni

la quota comprende:

- ✓ spese di segreteria, organizzazione, rimborsi spese istruttori, copertura assicurativa per tutte le uscite;
- ✓ 4 mezza pensioni in albergo (corso A e telemark)
- ✓ 2 mezza pensioni in albergo (corso B)
- ✓ uno/due viaggi giornaliero in pullman (corso A-B)
- ✓ diploma gruppo fondisti, lezioni teorico-pratiche.

La quota non comprende:

- ✓ le spese per il viaggio dei week-end;
- ✓ gli impianti di risalita per il corso di telemark;
- ✓ il corso di Nordic Walking;
- ✓ il noleggio di attrezzatura ed equipaggiamento;
- ✓ tutto quanto non specificato nella quota comprende.

Manuale sci fondo escursionismo dal CAI € 10,00

Non sono previste riduzioni o rimborsi, se non preventivamente concordati, in caso di mancata partecipazione alle lezioni.

Per info:

Telefonare in sede CAI

Giovedì ore 21-23

tel. 02 45 10 15 00



Corpo istruttori

Isfe	Ivano Bergamaschini
Isfe	Mauro Vecchi
Ani/SINW	Giovanna D'Ilio

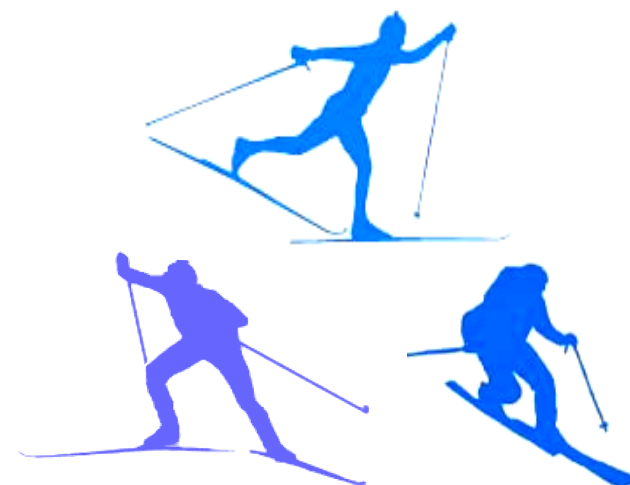
Direttore corso

Isfe Ivano Bergamaschini
Tel. 328.85.23.090

www.caicorsico.it
scuolafondocorsico@libero.it



20094 CORSICO (MI) - Via XXIV Maggio, 51 - Apertura: giovedì ore 21-23
Telefonare in orario di apertura 02.45.10.15.00 fax 02.94.30.76.28
www.caicorsico.it - E-mail: cai.corsico@libero.it



sci fondo escursionismo 23° CORSO 2011/2012

*Venerdì 7 ottobre 2011 - ore 21 (in sede)
durante la serata di proiezioni dal titolo
"Quell'estate del 2011" presentazione del
corso e delle attività invernali della sezione*

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 telemark è richiesta una minima capacità di tecnica di sci da discesa (diagonale-spazzaneve-parallelo)

Obiettivi

I principianti saranno guidati nell'apprendimento della tecnica di base che permette di affrontare semplici piste tracciate con leggere salite e discese.
Per i più esperti di perfezionare le proprie capacità acquisite con la tecnica base.

Livelli

- 1) Tecnica classica (principianti e progrediti)
- 2) Tecnica libera (principianti e progrediti)
- 3) Telemark (sci laminati) pista e fuoripista

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 ai piedi. Conosciuto anche con il nome di "sciata a tallone libero" è un modo di sciare libero. Infatti questa disciplina permette di sciare in qualsiasi neve, in qualsiasi condizione, anche senza impianti di risalita grazie agli scarponi che lasciano libero il tallone, permettendo allo sciatore di camminare.
Lo sci telemark è adatto a tutti coloro che vogliono imparare a sciare in un modo diverso,

Lezioni teoriche

5 lezioni ad indirizzo comune
presso la sede il martedì dalle 21 alle 23
con i seguenti argomenti:
08-11-11 - Attrezzatura, equipaggiamento,
15-11-11 - Tecniche in relazione al terreno
22-11-11 - Allenamento e alimentazione
29-11-10 - Climatologia e orientamento
10-01-12 - Fondo escursionismo
attrezzatura autosoccorso

Lezioni Pratiche

Tecnica Classica/libera

6 lezioni pratiche sulla neve

Corso A

dal 7 al 11-12-11 Alta Val Badia
22-01-12 Pullman - Saint Moritz

Corso B

14/15-01-12 Engadina
22-01-12 Pullman - Saint Moritz
28/29-01-12 Asiago
12-02-12 Pullman - Torgnon

Telemark

3 lezioni pratiche sulla neve di 3 ore cad.
dal 7 al 11-12-11 Alta Val Badia
dalle ore 13.30-16.30

Iscrizioni

In sede il giovedì ore 21 - 23 dal 6 ottobre
sino ad esaurimento dei posti disponibili
Possibilità di versare Euro 100,00 in acconto e saldo entro il 29/11

Nordic Walking

La sezione del CAI di Corsico in collaborazione con la Scuola Italiana Nordic Walking organizza il quarto corso di Nordic Walking nei giorni 22 - 23 Ottobre

Tale corso è particolarmente consigliato agli iscritti al corso di sci fondo escursionismo, in quanto propedeutico allo sci di fondo, per la coordinazione dei movimenti e l'utilizzo del bastoncino nonché ad una corretta postura del corpo.

Il corso sarà tenuto dall'istruttore titolato di Nordic Walking Giovanna D'Ilio,



Il costo del corso (comprensivo di iscrizione, assicurazione, e noleggio attrezzatura) è di € 60,00 per i soci CAI - € 80,00 per i non soci

Per gli iscritti al corso di fondo è previsto uno sconto di € 10,00