

## Quote

Corso sci fondo escursionismo tecnica classica/libera

Euro 240,00 soci CAI Corsico

Euro 265,00 nuovi soci CAI e soci altre sezioni

### Agevolazioni

Porta un amico

sconto 20% sul secondo iscritto

### La quota comprende:

- ✓ spese di segreteria, organizzazione, rimborsi spese istruttori, copertura assicurativa per tutte le uscite;
- ✓ 2 mezze pensioni in albergo;
- ✓ diploma gruppo fondisti, lezioni teorico-pratiche.

### La quota non comprende:

- ✓ le spese per il viaggio;
- ✓ il noleggio di attrezzatura ed equipaggiamento;
- ✓ ski pass per le piste
- ✓ tutto quanto non specificato alla voce "la quota comprende".

Manuale sci fondo escursionismo edito dal CAI  
in vendita in sede

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

Per info:

Telefonare in sede CAI

Giovedì ore 21-23

tel. 02 45 10 15 00



#### Corpo istruttori

Isfe	Ivano Bergamaschini
Isfe	Mauro Vecchi
Is	Alessandra Panvini Rosati

#### Direttore scuola

Isfe Ivano Bergamaschini  
Tel. 328.85.23.090

#### Direttore corsi

Isfe Mauro Vecchi  
Tel. 335.74.54.659

[www.caicorsico.it](http://www.caicorsico.it)  
[scuolafondocorsico@libero.it](mailto: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](http://www.caicorsico.it) - E-mail: [cai.corsico@libero.it](mailto:cai.corsico@libero.it)



## sci fondo escursionismo 27° CORSO 2015/2016

Venerdì 9 ottobre 2015 ore 21 (in sede)  
durante la serata di proiezioni dal titolo  
"Quell'estate del 2015" 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.

Al corso di telemark è indispensabile possedere una minima capacità di tecnica di sci da discesa (diagonale-spazzaneve-parall. di base)

## Obiettivi

I principianti saranno guidati nell'apprendimento della tecnica di base che permette di affrontare semplici piste tracciate con leggere salite e discese.

I più esperti potranno perfezionare le proprie capacità acquisite con la tecnica base.

I "telemarker" saranno in grado di disegnare curve a ginocchio piegato.

## Livelli

Tecnica classica (principianti e progrediti)

Tecnica libera (principianti e progrediti)

Telemark (sci laminati) pista e neve fresca

## Lezioni teoriche

### 5 lezioni ad indirizzo comune

15/12 Attrezzatura, equipaggiamento,

con svolgimento in concomitanza delle uscite pratiche con i seguenti argomenti:

- Tecniche in relazione al terreno
- Allenamento e alimentazione
- Climatologia e orientamento
- Valutazione del rischi e autosoccorso

## Lezioni Pratiche

### Tecnica Classica/libera

9-10/01	week.	uscita in ambiente
24/01	giorn.	uscita in ambiente
7-8/02	week.	uscita in ambiente
21/02	giorn.	uscita in ambiente

Le località saranno scelte in relazione al miglior innevamento

Le uscite giornaliere, in relazione al numero dei partecipanti, potranno essere effettuate in pullman

## Telemark

Corso organizzata durante la settimana bianca dalla scuola prevista per fine febbraio-inizio marzo a Falcade.

## Iscrizioni

In sede il giovedì ore 21 - 23 dal 8 ottobre sino ad esaurimento dei posti disponibili

## L'attività della scuola

La scuola di sci fondo escursionismo della sezione di Corsico del Club Alpino Italiano, propone dal 1989 corsi di sci fondo (alternato e pattinato) propedeutici al fondo escursionismo

con diversi livelli tecnici e un corso di base di telemark.

I corsi sono tenuti da istruttori titolati CAI coadiuvati da istruttori sezionali.

## 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. Conosciuto anche con il nome di "sciata a tallone libero" è un modo di sciare libero. Infatti questa disciplina permette di sciare in qualsiasi tipo di neve, in qualsiasi condizione, anche senza impianti di risalita grazie agli scarponi che lasciano libero il tallone, permettendo allo sciatore di camminare e con l'ausilio delle pelli di foca di procedere in salita

*Il telemark è adatto a tutti coloro che vogliono imparare a sciare in un modo diverso, originale e in tutti sensi "libero"*