

SCOPO DELLA SCUOLA

Scopo della Scuola è diffondere la pratica dello sci di fondo escursionismo. Tale disciplina si prefigge di effettuare in sicurezza escursioni su percorsi caratterizzati da pendenze contenute, utilizzando le tecniche proprie dello sci escursionismo. Sono esclusi percorsi che richiedano tecniche e attrezzature alpinistiche.

E' di conseguenza necessaria una buona padronanza degli sci che la Scuola, nell'ambito dei propri corsi condotti da qualificati istruttori, si prefigge di insegnare agli allievi, partendo dal livello base, su anello tracciato, con l'apprendimento delle tecniche dello sci di fondo e proseguendo quindi con successivi e più impegnativi livelli sino al fuori pista con sci da escursionismo (sono sci poco più larghi di quelli da fondo, provvisti di lamine).

REGOLAMENTO

La partecipazione al Corso Sci Fondo Escursionismo è aperta a tutti i soci del C.A.I. ; coloro che all'atto dell'iscrizione non hanno compiuto il 16° anno di età devono essere accompagnati dai genitori o da persona dagli stessi delegata. I non soci possono partecipare all'iniziativa previa iscrizione al Sodalizio.

Gli allievi, in caso di rinuncia, non hanno diritto ad alcuna forma di rimborso della quota di iscrizione.

CORSO DI SCI FONDO

Corso base

Il programma didattico si propone di avvicinare l'allievo alla pratica dello sci di fondo attraverso l'apprendimento delle tecniche di base del fondo e per disimpegnarsi in sicurezza su percorsi pianeggianti lungo piste battute;

Corso avanzato (alternato / pattinato)

Il corso si prefigge l'obiettivo di perfezionare la tecnica di base anche su percorsi relativamente più difficili e di insegnare le tecniche di alternato o pattinato, propedeutiche peraltro ad affrontare facili escursioni fuori pista con sci da fondo;

Il corso prevede 6 uscite a mezzo pullman granturismo. La quota di iscrizione comprende i 6 viaggi A/R in pullman e l'ingresso alle piste da fondo.

CORSO DI SCI ESCURSIONISMO

Corso di Sciescursionismo

E' rivolto a chi abbia un minimo di tecnica di discesa e desideri cimentarsi in facili escursioni in neve non battuta a completo contatto con l'ambiente naturale. Sono approfondite tutte le tecniche di discesa proprie dello sci escursionismo (spazzaneve, stem cristiana, raspa, telemark). Sul piano teorico sono trattati temi connessi con l'organizzazione e la conduzione di un'escursione (studio del terreno, topografia, nivologia, sicurezza in montagna e autosoccorso).

Approfondimento Telemark

Per chi lo desidera ed ha una buona tecnica di discesa, sono organizzate anche lezioni per approfondire e/o apprendere la tecnica del telemark utilizzando attrezzatura specifica e usufruendo d'impianti e piste da discesa. Le lezioni saranno impartite da istruttori CAI ed eventualmente da maestri di telemark. L'attrezzatura può essere affittata o, laddove possibile, testata gratuitamente in occasione di eventi specifici.

Le uscite pratiche di entrambe le attività saranno effettuate con mezzi propri e le spese sostenute per viaggi, soggiorni, impianti di risalita ed eventuali maestri telemark sono a carico degli allievi.

ISCRIZIONI

Si accettano, sino ad esaurimento dei posti disponibili, presso la sede della Sezione il martedì e il venerdì dalle 18,30 alle 19,30 a partire dal 24 ottobre 2017 e il giovedì dalle 18 alle 19,30 presso la succursale di Molassana, via Bernardini - giardini Maurizio Orenco – località Olmo (alle spalle del distributore Esso). Le stesse dovranno essere corredate dai seguenti documenti:

- Modulo d'iscrizione (fornito dalla segreteria);
- Una fotografia formato tessera (due per i non soci);
- Domanda d'iscrizione al C.A.I. (per l'anno 2018 per chi non è già socio)
- Certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica, con validità fino al termine dell'attività;

All'atto dell'iscrizione deve essere versata l'intera quota.

N.B. L'attività didattica svolta dagli istruttori è a titolo gratuito come da statuto del C.A.I..

PROGRAMMA

- Martedì 14/11/2017** : presentazione del corso nei suoi aspetti generali e particolari presso la sede in Vico Carmagnola 7/5 (Genova); proiezione di diapositive inerenti lo sci fondo escursionismo; rinfresco.

Lezioni teoriche presso la sede sociale alle ore 21

- Martedì 21/11/2017** : attrezzatura, abbigliamento e sciolinatura.
- Martedì 28/11/2017** : cartografia
- Sabato 02/12/2017** : orientamento con prova pratica.
- Martedì 05/12/2017** : cultura del C.A.I.
- Lunedì 11/12/2017** : medicina in montagna: "Alimentazione e primo soccorso".
- Mercoledì 17/01/2018** : nivologia: formazione del manto nevoso.

Uscite su neve "corso di sci fondo" a mezzo pullman

- Domenica 17 dicembre 2017**
- Domenica 7 gennaio 2018**
- Domenica 21 gennaio 2018**
- Domenica 28 gennaio 2018**
- Domenica 4 febbraio 2018**
- Domenica 18 febbraio 2018**

In mancanza di sufficiente innevamento le uscite saranno posticipate a data da destinarsi. Le località saranno comunicate il venerdì che precede l'uscita.

Aggregati (solo soci C.A.I.)

Sul pullman sono disponibili dei posti per chi volesse sciare senza partecipare al corso. E' possibile prenotare le 6 uscite con la formula "abbonamento" oppure, se c'è disponibilità di posti, prenotare la singola uscita. La quota di iscrizione comprende anche l'ingresso alle piste. (prenotazioni aperte dal 7 novembre (nelle sedi precedentemente indicate). Per ragioni organizzative, ai partecipanti alle singole uscite è richiesto il versamento di una caparra entro il venerdì precedente presso la Segreteria della Sezione o a mezzo bonifico bancario. Tale caparra non si intende rimborsabile in caso di mancata partecipazione all'uscita stessa .