

## SCOPO DEL CORSO

Scopo del Corso 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 il Corso, condotto 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.

Per poter partecipare a tutte le attività proposte, sia teoriche sia pratiche, è necessario essere in possesso di Certificazione verde (Green Pass).

## CORSO DI AVVICINAMENTO ALLO SCI FONDO ESCURSIONISMO

### **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 5 uscite con raggiungimento della meta mediante mezzi propri. La quota di iscrizione comprende l'ingresso alle piste da fondo.

Le uscite saranno effettuate con mezzi propri e le spese sostenute per viaggi, soggiorni ed eventuali spese extra sono a carico dei partecipanti.

## CORSO DI SCI ESCURSIONISMO

### **Sciescursionismo fuori dalle piste battute**

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 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).

Le uscite saranno effettuate con mezzi propri e le spese sostenute per viaggi, soggiorni ed eventuali spese extra sono a carico dei partecipanti.

## ISCRIZIONI

Si accettano presso la sede della Sezione in Vico Carmagnola 7/5 il martedì e il venerdì dalle 18,00 alle 19,00 a partire dal 30 novembre 2021 e il giovedì dalle 18 alle 19,00 presso la Delegazione di Molassana, via Bernardini - giardini Maurizio Orego - 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 2022 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. La quota di iscrizione è definita a titolo rimborso delle spese di rappresentanza, organizzazione e skipass, mentre gli istruttori del CAI svolgono la loro opera a carattere non professionale e non possono ricevere retribuzioni, ai sensi dell'art. 21 comma 2 legge 8/3/91.

## PROGRAMMA

### **Lezioni teoriche (presso sede di Vico Carmagnola 7/5)**

**Sabato 18/12/2021** ore 9.00: presentazione delle attività e lezioni inerenti i seguenti argomenti:

- Storia e cultura del Cai
- Attrezzatura e abbigliamento .
- Cartografia, orientamento, preparazione di un'escursione
- Medicina in montagna: alimentazione e primo soccorso.
- Nivologia: Formazione del manto nevoso, la neve al suolo e i suoi
- Metamorfismi
- Stabilità del manto nevoso: le valanghe
- Autosoccorso in valanga: utilizzo di Artva, pala e sonda

### **Uscite su neve "corso di sci fondo" con mezzi propri**

- **Domenica 16 gennaio 2022**
- **Domenica 23 gennaio 2022**
- **Domenica 6 febbraio 2022**
- **Domenica 13 febbraio 2022**
- **Domenica 27 febbraio 2022**

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.)**

E' possibile unirsi alle attività proposte durante il Corso per chi volesse sciare senza partecipare al corso. Anche in questo caso la località in cui sarà eseguita l'attività sarà raggiunta con mezzi propri e le spese sostenute per viaggi saranno a carico dei partecipanti. Per chi fosse interessato, sarà possibile eseguire l'attività sulla neve all'aperto in gruppo, accompagnati da un Istruttore, che tuttavia non impartirà lezioni ai partecipanti (riservate agli iscritti al Corso).

### **Uscite su neve di sci escursionismo**

Le date delle uscite saranno le medesime del corso di sci di fondo. Eventuali modifiche potranno essere concordate con i partecipanti. Le località saranno stabilite in