

ORGANICO ISTRUTTORI

AGOSTINI	FRANCO	SEZ, A.E., E.A.I, E.E.A.
BALDUCCI	EZIO	Tesoriere
COSTI	GIORGIO	SEZ.
COSTI	MARCO	SEZ.
LOVISOLO	PAOLO	I.S.F.E. (Vicedirettore)
LOVISOLO	STEFANO	I.S.F.E.
MARCHIONI	ALESSANDRO	SEZ, A.S.A.G.
MOLINELLI	SERENA	I.S.F.E.
PAPINI	FAUSTO	I.S.F.E., I.N.V., A.N.E., A.C.
PERUGINI	ANDREA	I.S.F.E. (Direttore)
VERNAZZA	FEDERICO	SEZ

I.S.F.E.	= Istruttore Sci Fondo Escursionismo
SEZ	= Istruttore Sezionale
ASP	= Aspirante Istruttore Sezionale
I.N.V.	= Istruttore Neve e Valanghe
A.N.E.	= Accompagnatore Nazionale di Escursionismo
A.C.	= Accompagnatore Ciclo Escursionismo
A.S.A.G.	= Accompagnatore Sezionale Alpinismo Giovanile
A.E.	= Accompagnatore di Escursionismo
E.A.I.	= Accompagnatore di Escursionismo in ambiente innevato
E.E.A.	= Accompagnatore di Escursionismo con attrezzatura specifica

ATTIVITA' DELLA SEZIONE

Terminato il corso, gli allievi potranno partecipare a tutte le attività proposte dalla Sezione che, oltre allo sci escursionismo comprendono: scialpinismo (a tallone bloccato o a tallone libero), escursionismo, alpinismo, trekking, escursioni in mountain bike, escursioni con racchette da neve, orientamento, ferrate, raduni di telemark con maestri di sci ecc.

CONTATTI

Per richieste di informazioni sul Corso o per effettuare l'iscrizione al Corso si prega di contattare:

Tramite mail al seguente indirizzo: caiule.sfe@libero.it
Tramite SMS o Whatsapp il seguente numero: **349 8132551**,

Sito internet della Scuola:
<http://www.caiulegenova.it/index.php/scuole/18-scuola-di-sci-di-fondo-escursionismo/>

Pagina Facebook:
<https://it-it.facebook.com/cai.ule.genova/>



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE U.I.E. GENOVA
Sede in Vico Carnagnola 7/8 — Genova
Delegazione di Molassana, via Bernardini - Giardini Maurizio Origo
Tel.349.8132551 - 010 80.55 64
E-mail: caiule.sfe@libero.it



39° corso
Sci Fondo
Escursionismo

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 ai fuoripista 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 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.

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 29 novembre 2022 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:

- a) Modulo d'iscrizione (fornito dalla segreteria);
- b) Una fotografia formato tessera (due per i non soci);
- c) Domanda d'iscrizione al C.A.I. (per l'anno 2022 per chi non è già socio)
- d) 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)

Martedì 10/01/2023 ore 21.00: presentazione delle attività e lezioni inerenti i seguenti argomenti:

Attrezzatura e abbigliamento

Medicina in montagna: alimentazione e primo soccorso.

Martedì 17/01/2023 ore 21.00:

Nivologia: Formazione del manto nevoso, la neve al suolo e i suoi

Metamorfismi

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

- **Domenica 15 gennaio 2023**
- **Domenica 22 gennaio 2023**
- **Domenica 5 febbraio 2023**
- **Domenica 12 febbraio 2023**
- **Domenica 26 febbraio 2023**

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 funzione delle disponibilità e delle condizioni di innevamento.