



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO SCUOLA SCI FONDO ESCURSIONISMO "CAMILLO ZANCHI"



Corso Sci Escursionismo 2019

La Scuola del CAI Milano propone a soci e non-soci un corso per l'insegnamento delle nozioni fondamentali per svolgere in sicurezza l'attività di **sci escursionismo**, apprendendo e perfezionando le capacità di preparazione ed esecuzione di una escursione fuori pista con sci a tallone libero in sicurezza. I percorsi dello sci escursionismo prevedono dislivelli compresi fra i 500 e gli 800 metri in **fuori pista attraverso boschi**, pascoli, strade forestali ove le inclinazioni sono sempre inferiori ai 25°.

Viene dedicata particolare attenzione alle tematiche della **sicurezza in ambiente invernale**, sviluppando il bagaglio di esperienza dell'allievo nelle sci escursioni.

Il corso è rivolto a sci escursionisti che abbiano frequentato un corso propedeutico SFE2 o siano dotati di capacità sciistiche equivalenti e viene effettuato con **sci a tallone libero** adatti all'itinerario previsto per le uscite.

Sono previste **lezioni su pianificazione della escursione, neve/valanghe, uso del materiale di autosoccorso** per coloro non sono in possesso di adeguata conoscenza. L'ammissione è comunque subordinata alla valutazione della direzione del corso.



Sci Escursionismo è:
ESCURSIONI SICURE IN AMBIENTE INNEVATO
TELEMARK IN PISTA E FUORI PISTA
CONOSCENZA ED ESPLORAZIONE DELL'AMBIENTE MONTANO INVERNALE
FACILE SCI ALPINISMO
PIANIFICAZIONE DI UNA ESCURSIONE E ORIENTAMENTO
PELLI DI FOCA, ARTVA, PALA E SONDA
RAID E TRAVERSATE DI SCI ESCURSIONISMO
PROVE DI AUTOSOCORSO - METEOROLOGIA
WEEKEND DI SCI ESCURSIONISMO - NIVOLOGIA

Le lezioni sono tenute da Istruttori di Sci Escursionismo del Club Alpino.

CALENDARIO 2019

7 gennaio	Presentazione del corso	In aula presso la sezione CAI Milano
14 gennaio	Abbigliamento/attrezzatura	Lezione in aula presso la sezione CAI Milano
19 gennaio	Tecniche di discesa e telemark	Lezione di introduzione allo sci escursionismo per l'apprendimento delle tecniche di discesa a tallone libero. Necessaria attrezzatura da telemark o sci escursionismo. La lezione avrà luogo su pista battuta in Valtellina.
28 gennaio	Neve, valanghe, meteo	Lezione in aula presso la sezione CAI Milano
2/3 febbraio	Weekend di sci escursionismo	1° weekend sarà dedicato al perfezionamento della tecnica telemark e all'esecuzione di una prima facile escursione. Avrà luogo presso l'altopiano di Lavarone in un contesto ottimale per lo sci escursionismo.
11 febbraio	Autosoccorso e uso ARTVA	Lezione in aula presso la sezione CAI Milano
16 febbraio	Preparazione escursione	Lezione in aula durante il 2° weekend
16/17 febbraio	Weekend di sci escursionismo	2° weekend interamente dedicato alla pratica dello sci escursionismo con l'effettuazione di due itinerari. Sono previsti gruppi itineranti di differenti livelli con sci da telemark e sci da escursionismo. Probabile destinazione: Val Chiavenna.
2 marzo	Escursione giornaliera	Escursione giornaliera di consolidamento delle tecniche apprese nelle lezioni precedenti. Probabile destinazione: Alpi orobiche.
16 marzo	Preparazione escursione	Lezione in aula durante il 3° weekend
16/17 marzo	Weekend di sci escursionismo	3° weekend interamente dedicato a sci-escursioni. Sono previsti gruppi itineranti di differenti livelli con sci da telemark e sci da escursionismo. Probabile destinazione: Appennino Parmense.

QUOTE di iscrizione

80 Euro (include 8 lezioni sulla neve previste nel calendario e le lezioni in aula. La quota non include i costi di trasporti, eventuali ski-pass per impianti di risalita, soggiorno presso alberghi o rifugi). Per partecipare al corso e' necessaria la dotazione di autosoccorso (ARTVA, pala e sonda) che è possibile noleggiare per l'intero periodo al costo di **30 Euro**.

TimeToLearn: E' possibile partecipare a singole lezioni sulla neve, previa verifica delle capacità tecniche, al costo di **20 Euro/lezione** (noleggio attrezzatura autosoccorso **5 Euro/giorno**). I non soci CAI sono ammessi al corso integrando la quota di partecipazione con la copertura assicurativa di 9 Euro/giorno.