



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO

SCUOLA SCI FONDO ESCURSIONISMO

"CAMILLO ZANCHI"



Corso di Introduzione allo Sci Escursionismo 2020

La Scuola del CAI Milano propone a soci e non soci un corso per l'insegnamento delle nozioni fondamentali che mettono in grado di 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. I percorsi dello sci escursionismo prevedono dislivelli compresi fra i 300 e gli 800 metri 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 di sci fondo escursionismo SFSE1 o che siano dotati di capacità sciistiche equivalenti e viene effettuato con **sci da escursionismo a tallone libero**. Sono programmate 2 lezioni preliminari di tecnica di discesa in pista. 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 subordinata alla valutazione della direzione del corso.

Sci Escursionismo è:

ESCURSIONI SICURE IN AMBIENTE INNEVATO
INTRODUZIONE ALLA CURVA TELEMARCK FUORI PISTA
CONOSCENZA ED ESPLORAZIONE DELL'AMBIENTE MONTANO INVERNALE
PIANIFICAZIONE DI UNA ESCURSIONE E ORIENTAMENTO
PELLI DI FOCA, ARTVA, PALA E SONDA
RAID E TRAVERSATE DI SCI ESCURSIONISMO
PROVE DI AUTOSOCCORSO - METEOROLOGIA
WEEKEND DI SCI ESCURSIONISMO – NIVOLOGIA

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



CALENDARIO

13 gennaio	Presentazione del corso	In aula presso la sezione CAI Milano
26 gennaio	Tecniche di discesa in pista	Lezione di introduzione allo sci escursionismo in pista per l'apprendimento delle tecniche di discesa a tallone libero. Necessaria attrezzatura da sci escursionismo. La lezione avrà luogo su pista battuta in Val Formazza.
10 febbraio	Teoria	In aula. Materiali ed equipaggiamento, tecniche di discesa fuoripista
16 febbraio	Tecniche di discesa in pista	Lezione di introduzione allo sci escursionismo in pista per l'apprendimento delle tecniche di discesa a tallone libero. Necessaria attrezzatura da sci escursionismo. La lezione avrà luogo su pista battuta in Val Formazza. E' anche prevista una breve escursione fuori pista.
24 febbraio	Teoria	In aula. La carta, la bussola. Pianificazione dell'escursione e schizzo di rotta
1 marzo	Escursione giornaliera	Escursione giornaliera di consolidamento delle tecniche apprese nelle lezioni precedenti. ARTVA
9 marzo	Teoria	In aula. Meteo-nivologia, schizzo di rotta
15 marzo	Escursione giornaliera	Escursione giornaliera di consolidamento delle tecniche apprese nelle lezioni precedenti.
21/22 marzo	Weekend di sci escursionismo	Weekend interamente dedicato a escursioni, nel corso delle quali sono previste esercitazioni in ambiente sugli argomenti trattati nel corso delle lezioni teoriche

QUOTE di iscrizione

La quota di partecipazione al corso è di 100 Euro. La quota non include i costi di trasporti, eventuali ski-pass per impianti di risalita, soggiorno presso alberghi o rifugi). Per partecipare al corso è necessaria la dotazione di autosoccorso (ARTVA, pala e sonda) che è possibile noleggiare per l'intero periodo al costo di **30 Euro**.

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.