



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO

SCI CAI MILANO

via Duccio di Boninsegna 23, 20145 Milano - tel. 02 86463516
scijunior@caimilano.eu - www.caimilano.eu



Corso di sci e snowboard per Esordienti \ Principianti Adulti

Destinato a coloro che intendono intraprendere lo sci senza averlo mai praticato o non praticano ancora lo spazzaneve, con un minimo di impegno dedicato a cinque domeniche, con orari dei bus e delle lezioni accessibili a chiunque.

Le uscite saranno di 5 domeniche a S.Domenico, **08/01/2023, 22/01/2023, 12/02/2023, 26/02/2023, 19/03/2023**

PARTENZE pullman:

ore **7,05** da P.le Loreto (V.le Abruzzi ang. V.Caretta)
ore **7,25** da MM Romolo (L.go Nuvolari ang V.Valsolda)
ore **7,45** MM Pagano (parcheeggio pullman)

ARRIVI PREVISTI A MILANO

ore **19** circa con sequenze invertite
e partenza: ore 16,30 se bel tempo
ore 15,30 se brutto tempo

Le lezioni (ad ogni uscita, della durata di 2 ore) saranno tenute da **maestri della Scuola Sci** locale.

La possibilità a fine lezione di pranzare insieme in Rifugio, e dopo, ripetere gli esercizi della mattina in compagnia, o riposarsi prendendo il sole, in attesa della partenza del bus, queste opportunità faranno da coronamento alla giornata senza stres.

REQUISITO indispensabile è di arrivare ad iniziare le uscite con una buona preparazione fisica, di conseguenza per chi non pratica altri sport, sarebbe opportuno iscriversi e frequentare un Corso di Ginnastica Presciistica.

ALLA PARTENZA da Milano, si raccomanda di presentarsi con attrezzatura adeguata ed in perfetto stato, nonché adatta ad ogni possibile condizione atmosferica.

Oltre alla normale attrezzatura da sci noleggiabile, vedere <http://www.caimilano.org/scidiscesa/corsi>, è **obbligatorio** che ogni Allievo porti: Casco (possibile nolo), Maschera e Guanti da sci, Giacca e Pantaloni da sci da cambiarsi sul bus.

PRESENTAZIONI E SERATE: vedere www.caimilano.org/scidiscesa/

per partecipare alle serate del Corso Adulti su: Sicurezza e Regole FISL, ginnastica + alimentazione, scelta e nolo materiali, etc

QUOTA di iscrizione al corso in funzione del numero di iscritti: da € 270 a € 300

La quota comprende (oltre a quanto sopra indicato): assicurazione infortuni ed R.C.; andata e ritorno in pullman; sconto noleggio attrezzatura; sconto acquisto abbigliamento.

Non comprende il costo degli skipass € 29 e dei pasti in Rifugio € 12

ISCRIZIONI :

Le iscrizioni si potranno effettuare fino ad esaurimento posti, mandando una e-mail esclusivamente a <scijunior@caimilano.eu>, contenente i seguenti dati:

- 1) Tessera di Iscrizione al C.A.I. in corso di validità per l'anno 2023 (o doc. sostitutivo rilasciato dalla Sez.)
- 2) Domanda di iscrizione al Corso compilata e firmata
- 3) Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica, valido per la durata del corso
- 4) Documento di identità valido per l'espatrio (Allievi e Accompagnatori)
- 5) Informativa sulla privacy firmata per accettazione

Ad avvenuta iscrizione, riceverete e-mail di conferma e solo in seguito verserete la quota (indicata nella conferma, proporzionale al numero di iscritti) presso la Segreteria della Sezione in Via Duccio di Boninsegna 23.

In caso di sovrannumero verrà istituita una lista di attesa, in ordine di data d'iscrizione\versamento quota.

Alla chiusura delle iscrizioni, in caso di esclusione, la quota versata verrà restituita.

La Segreteria sarà autorizzata a raccogliere le sole quote, per info o qualsiasi altra necessità scrivere a <scijunior@caimilano.eu>.

Località e orari potranno subire delle variazioni, anche all'ultimo momento, per cause non dipendenti dall'organizzazione. Ad ogni uscita portare sempre: tessera C.A.I. e Doc. Valido per l'Espatrio.

Eventuali reclami verranno vagliati il Mercoledì sera presso la Sezione del C.A.I. Milano.

Troverete sul sito www.caimilano.org/scidiscesa e presso la Sezione, copia dei documenti da compilare e maggiori informazioni su prezzi, convenzioni, modalità, date e orari.