

# CORSO ADULTI (non principianti) E GITE PACCHETTO 5 USCITE

DATA	LOCALITÀ
Sabato 21.01	<b>Champorcher</b>
Domenica 29.01	<b>Pila</b>
Sabato 11.02	<b>Gressoney</b>
Sabato 25.02	<b>Monginevro</b>
Sabato 11.03	<b>Valtournenche</b>

**Le località potrebbero subire delle variazioni**



# CARATTERISTICHE DEL CORSO ADULTI

- Trasferimento con **pullman**
- Sci/snowboard **accompagnato**
- Classi dedicate a tutti i **livelli (principianti esclusi)**
- Classi con maestro a **numero contenuto** (circa 6 persone)
- Le lezioni includono riprese **video** e **commento** tecnico
- **Skipass incluso**
- Lezione di 3 ore (sci), 2 ore (snowboard) con **maestro FIS**
- **Assicurazione** compresa nel costo (obbligatorio certificato medico)
- **Tesseramento CAI 2023 obbligatorio**
- **CASCO OBBLIGATORIO!**



# COSTI PER ALLIEVI

Quota di iscrizione pacchetto di 5 uscite con maestro **SCI e SNOWBOARD**  
(non principianti):

- € 515 (sci con 15 ore di corso)
- € 470 (snowboard con 10 ore di corso)

La quota è riferita alle 5 uscite con maestro e **COMPRENDE:**

- corso con maestro F.I.S.I.
- Skipass giornaliero a prezzo ridotto
- Supporto logistico dei volontari CAI
- Assicurazione



# ORARI PULLMAN

## Partenze

**05:10** - Viale Abruzzi angolo via Carretta

**05:20** - Viale Molise angolo via Calvairate

**05:45** - Via Monte Rosa, 90

Ritorno a Milano ore **20:00** circa  
con ordine delle fermate invertito



# LA GIORNATA SCI

**08:30** - Arrivo nella località

**08:30 - 09:00** - Distribuzione skipass

**09:30 - 12:30** - Primo turno lezione (3 ore)

**12:30 - 13:30** - Pausa pranzo

**13:30 - 16:30** - Secondo turno lezione (3 ore)



# LA GIORNATA SNOWBOARD

**08:30** - Arrivo nella località

**08:30 - 09:00** - Distribuzione skipass

**09:30 - 11:30** - Primo turno lezione (2 ore)

**11:30 - 13:30** - Secondo turno lezione (2 ore)

**13:30 - 14:30** - Pausa pranzo

**14:30 - 16:30** - Terzo turno lezione (2 ore)



# LIVELLI SCI: DA 1° A 5°

**1° livello** - Non ho mai messo gli sci ([corso a San Domenico](#))

**2° livello** - Scendo a spazzaneve e faccio qualche curva su piste blu facili

**3° livello** - Scendo a sci paralleli su piste blu e rosse facili, non mi sento sicuro

**4° livello** - Scendo a sci paralleli su piste rosse con raggi di curva differenti, scendo con sicurezza

**5° livello** - Scendo con sicurezza a sci paralleli su piste nere ripide, gobbe e raggi di curva differenti



# LIVELLI SNOW: DA 1° A 4°

**1° livello** - Non ho mai messo lo snowboard o scendo a foglia morta ([corso a San Domenico](#))

**2° livello** - Passo da una lamina all'altra o faccio qualche curva ma non mi sento sicuro

**3° livello** - Passo agilmente da una lamina all'altra e so curvare in sicurezza

**4° livello** - Affronto con padronanza qualsiasi tipo di pista



# COSTI PER GITANTI

**Pacchetto 5 uscite sci e snowboard adulti (gitanti)**

**€ 335**

La quota **COMPRENDE:**

- Skipass giornaliero
- Supporto logistico dei volontari CAI
- Assicurazione



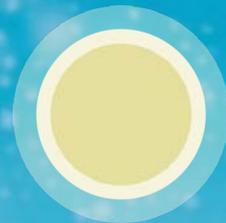
# WEEKEND

DATA	LOCALITÀ
14-15 Gennaio	<b>Ponte di Legno</b>
4-5 Febbraio	<b>Sestriere</b>
18-19 Febbraio	<b>Bormio</b>
4-5 Marzo	<b>Ponte di Legno</b>
18-19 Marzo	<b>Gressoney</b>

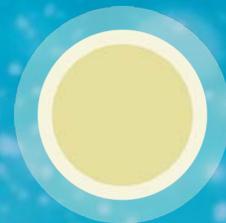


# CARATTERISTICHE WEEKEND

- Trasferimento con **auto proprie**
- Mezza pensione in hotel o rifugio
- **Skipass incluso** e a prezzo ridotto
- **Assicurazione** obbligatoria
- Non tutti i weekend sono tecnicamente adatti ai principianti
- **Tesseramento CAI 2023 obbligatorio**



# Come iscriversi?



- **Domanda di iscrizione** ([form online](#))
- **Ricezione mail di conferma da SCI CAI Milano** (con indicazioni per il pagamento)
- **Pagamento del saldo** della quota entro 5 giorni lavorativi dalla ricezione della mail
- **Invio mail a [scidiscesa@caimilano.eu](mailto:scidiscesa@caimilano.eu) con allegato:**
  - **Privacy**
  - **Certificato Medico** per la pratica sportiva non agonistica valido per tutta la durata delle attività (solo per il pacchetto con maestro)
  - **Documento di identità** (fronte e retro)

Il completamento dell'iscrizione è **subordinato**:

- al **pagamento del corso entro 5 giorni** dalla mail di conferma
- all'invio dei documenti richiesti entro il 20 dicembre
- al **tesseramento CAI** per l'anno 2023

[www.caimilano.org/scidiscesa/](http://www.caimilano.org/scidiscesa/)



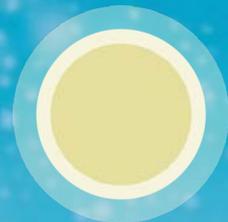
# CORSI: ADULTI PRINCIPIANTI (sci e snowboard) e BORDO PISTA (sci)

DATA	LOCALITÀ
Domenica 08.01	<b>SAN DOMENICO (Verbano-Cusio-Ossola)</b>
Domenica 22.01	
Domenica 12.02	
Domenica 26.02	
Domenica 19.03	



# CORSO ADULTI PRINCIPIANTI (sci e snowboard) e BORDO PISTA (sci)

- Trasferimento con **pullman**
- Sci/snowboard adulti per principianti **con maestro FIS**
- Sci bimbi con classi dedicate a tutti i **livelli con maestro FIS**
- Classi con maestro a **numero contenuto** (circa 6 persone)
- **Skipass NON incluso**
- **Assicurazione** compresa nel costo (obbligatorio certificato medico)
- **Tesseramento CAI obbligatorio**
- **CASCO OBBLIGATORIO!**



# COSTI PER ALLIEVI PRINCIPIANTI (sci e snowboard) e BORDO PISTA (sci)

Quota di iscrizione pacchetto di 5 uscite a seconda del numero di partecipanti:

- da € 270 a 300 (principianti sci e snowboard)
- da € 310 a 350 (bordo pista)

La quota è riferita alle 5 uscite con maestro e **COMPRENDE:**

- corso con maestro F.I.S.I.
- Supporto logistico dei volontari CAI
- Assicurazione



# LA GIORNATA

**ADULTI PRINCIPIANTI** (sci e snowboard) e  
**BORDO PISTA** (sci)

**10:00** - Arrivo nella località

**10:00 - 10:30** - Distribuzione skipass

**11:00 - 13:00** - Lezione principianti e bambini/ragazzi (2 ore)

**11:00 - 14:00** - Lezione bordo pista (3 ore)

pranzo



# ORARI PULLMAN

**ADULTI PRINCIPIANTI** (sci e snowboard) e  
**BORDO PISTA** (sci)

**Partenze:**

**07:05** - MM Loreto, Viale Abruzzi angolo via Carretta

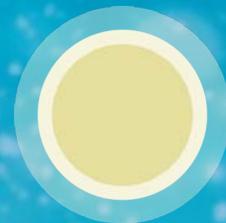
**07:25** - MM Romolo, Largo Nuvolari angolo via Valsolda

**07:45** - MM Pagano, parcheggio Pullman

Ritorno a Milano ore **19:00** circa  
con ordine delle fermate invertito



# Come iscriversi?



- **Domanda di iscrizione** ([form online](#))
- **Ricezione contatto di conferma da SCI CAI Milano**
- **Invio mail a [scijunior@caimilano.eu](mailto:scijunior@caimilano.eu) con allegato:**
  - **Privacy**
  - **Certificato Medico** per la pratica sportiva non agonistica valido per tutta la durata delle attività (solo per il pacchetto con maestro)
  - **Documento di identità** (fronte e retro)
- **Pagamento del saldo** della quota

Il completamento dell'iscrizione è **subordinato**:

- al **pagamento del corso**
- all'invio dei documenti richiesti entro il 20 dicembre
- al **tesseramento CAI** per l'anno 2023

[www.caimilano.org/scidiscesa/](http://www.caimilano.org/scidiscesa/)

