



*Simpatici
per natura*



I CORSI

Obiettivo dei corsi è mettere l'allievo in grado di godere delle magnifiche opportunità offerte dallo sci di fondo e fondo escursionismo acquisendo tecnica e sicurezza.

Il corso SFSE1 è un corso propedeutico rivolto a tutti coloro che per la prima volta affrontano la montagna invernale per praticare l'attività di sci di fondo e fondo escursionismo. I partecipanti in genere non hanno esperienza di montagna invernale e non hanno esperienza sciistica significativa. Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno delle nozioni fondamentali per poter svolgere le uscite con ragionevole sicurezza. I percorsi si svolgono lungo itinerari di bassa difficoltà, privi di dislivello significativo e aventi lunghezza contenuta.

Il corso SFE2 è un corso di livello avanzato rivolto a coloro che abbiano frequentato un corso propedeutico o siano dotati di abilità sciistiche equivalenti; i partecipanti conoscono già l'ambiente della montagna invernale. Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno delle nozioni fondamentali per poter svolgere l'attività con ragionevole sicurezza. I percorsi si svolgono lungo itinerari di media difficoltà e di lunghezza media.

IL PROGRAMMA

I corsi iniziano martedì 5 novembre 2024 presso la sede in via Villa Glori 13 alle ore 21 con la presentazione del corso, del corpo istruttori e della assegnazione dei gruppi. Sempre durante la serata verranno forniti dei consigli per l'acquisto dei materiali.

Le lezioni teoriche:

In queste lezioni, con l'ausilio di audiovisivi, verranno trattati argomenti e nozioni utili per la frequentazione della montagna invernale.

Martedì 5 novembre 2024	Apertura del corso, guida acquisto materiali, attrezzatura
Martedì 12 novembre 2024	Cenni di primo soccorso
Martedì 19 novembre 2024	Topografia e orientamento, uso di carta e bussola
Martedì 26 novembre 2024	Tecnica di sciolinatura
Martedì 3 dicembre 2024	Neve e valanghe. Morfologia della Neve
Martedì 10 dicembre 2024	Presentazione e uso dell'A.R.T.VA.

Ore 21.00 presso la sede del CAI in Via Villa Glori 13

Le lezioni propedeutiche:

In queste lezioni, con l'ausilio dei bastoncini, viene insegnata la tecnica e le nozioni base in preparazione delle uscite su neve.

Domenica 10 novembre 2024	Allenamento propedeutico in Nordic Walking
Domenica 17 novembre 2024	Allenamento propedeutico in Nordic Walking
NB: nelle vicinanze di Brescia.	I bastoncini di NW forniti in uso dalla scuola

Ritrovo 8:15 antistante la sede CAI di Via Villa Glori - Rientro: ore 12:30 c.a (mezzi propri)

Esercitazione orientamento:

Domenica 24 novembre 2024	Esercitazione pratica di orientamento con carta e bussola
---------------------------	---

Partenza ore 8:00 antistante la sede CAI di Via Villa Glori - Rientro: ore 13:00 c.a (mezzi propri)

Le uscite sulla neve:

Le lezioni si svolgeranno presso rilevanti località sciistiche e potranno variare in base all'innevamento. Attrezzatura necessaria: sci di fondo, scarpe da fondo, bastoncini, e abbigliamento invernale adeguato. (possibilità di utilizzare sci e bastoncini della scuola fino ad esaurimento).

Domenica 1° dicembre 2024	Campiglio (TN)
Domenica 8 dicembre 2024	Passo Coe (TN)
Domenica 15 dicembre 2024	Passo Lavaze' (TN)
Domenica 22 dicembre 2024	Passo Coe (TN)
Domenica 12 gennaio 2025	Monte Bondone (TN)

Partenza pullman ore 7:00 parcheggio ingresso autostrada Brescia Centro. Rientro: ore 19 ca..

NB:Le località e le date delle uscite sulla neve possono variare in base all'innevamento.



ISCRIZIONI

Le preiscrizioni ai corsi si ricevono su appositi moduli che si trovano al seguente [link](https://forms.gle/hEnSvJ9x7igf2pDw6): <https://forms.gle/hEnSvJ9x7igf2pDw6> da sabato 12 ottobre fino ad esaurimento dei posti disponibili. Collegati con il QR-code:



Sabato 12-19-26 ottobre dalle 10,00 alle 12,00 e giovedì 17-24-31 ottobre dalle 20,30 alle 21,30 sono presenti in sede in via Villa Glori 13 gli istruttori per informazioni.

Per partecipare al corso serve:

- L'iscrizione al CAI (in regola con il pagamento della quota associativa);
- Il versamento dell'intera quota di iscrizione (preferibilmente con bonifico specificando nella causale "Cognome / Nome e corso");
- Un certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica (da presentare **obbligatoriamente ante la prima uscita**);

Per ulteriori informazioni scrivete a scifondoesc@caibrescia.it

Quota di iscrizione al corso

Adulti	€ 310,00
Ragazzi (8/14 anni) solo a raggiungimento numero minimo	€ 190,00
Studenti (15 /25 anni)	€ 220,00
Sconto 10% sulla quota d'iscrizione per famiglie di min. 3 persone	
Tre posti sono riservati agli studenti universitari iscritti all'Università degli Studi di Brescia	
Privilegiando gli iscritti al corso base SFE1, diamo in uso sci e bastoncini per la durata del corso. Contributo costi deperimento e pulizia	€ 30,00

L'intera quota comprende:

- n.3 uscite propedeutiche di preparazione
- n.6 lezioni teoriche di approfondimento tecnico
- viaggi in pullman A/R per le 5 giornate sulla neve
- giornalieri di ingresso pista per le 5 giornate sulla neve
- materiali di uso comune durante il corso (scioline e materiale vario)
- corsi collettivi con istruttori del C.A.I.

CHI SIAMO

La Scuola di Sci Escursionismo "Adamello" svolge la sua opera all'interno delle attività promosse dalla locale sezione del CAI Brescia. È controllata dalla Commissione Nazionale Alpinismo e Sci Alpinismo e opera nell'ambito degli obiettivi e nello spirito del Club Alpino Italiano. La Scuola non ha fini di lucro e le quote d'iscrizione sono destinate alla copertura dei costi.

Direttore della scuola: Simone Zanoni (INSFE)

Organico dei corsi

Direttore corso SFSE1: Luigi Bazzana (ISFE)

Istruttori: Luigi Bazzana (ISFE), Elisa Benetti (IS), Giorgio Bertini (IS), Lorenzo Faverzani (AIS), Ettore Gorni (IS), Massimo Gorni (ISFE), Camilla Maggi (IS), Francesco Scalvini (IS)

Direttore corso SFE2: Mauro Morandi (ISFE)

Istruttori: Gloriana Castignola (ISFE), Emilia Maggi (IS), Elena Pedrini (IS), Mauro Morandi (ISFE), Paolo Zani (IS), Simone Zanoni (INSFE)

REGOLAMENTO

Gli allievi verranno suddivisi in squadre, e sarà facoltà della Direzione l'eventuale trasferimento da una squadra all'altra secondo le singole capacità. Durante lo svolgimento delle lezioni, tutti gli allievi devono rimanere in stretto contatto con il proprio istruttore pena l'allontanamento dal corso.

Gli allievi senza il certificato medico attestante l'idoneità fisica non possono partecipare alle lezioni.

La Scuola declina ogni responsabilità per incidenti di qualsiasi genere che possano avvenire durante lo svolgimento del corso. I bambini al di sotto di 14 anni devono essere accompagnati da una persona adulta che al termine della lezione ne riprenderà la consegna.