

REGOLAMENTO

- I corsi sono riservati ai soci CAI.
- La domanda di iscrizione deve essere compilata in ogni sua parte e firmata dal partecipante o da chi ne esercita la patria potestà.
- All'atto dell'iscrizione dovrà essere versata l'intera quota.
- A corso iniziato, in caso di rinuncia, non si ha diritto ad alcuna forma di rimborso della quota versata.
- Ogni partecipante esonera il CAI e coloro che agiscono per esso da ogni responsabilità per eventuali incidenti.
- Durante lo svolgimento di tutte le lezioni gli allievi devono rimanere a stretto contatto con il proprio istruttore, avvertendo e concordando con lui ogni allontanamento per giustificato motivo.
- La direzione si riserva il diritto di allontanare dal corso coloro che dimostrassero carenze fisiche tali da compromettere la propria incolumità, nonché quanti dovessero tenere un comportamento disdicevole.
- La direzione si riserva di modificare la composizione delle squadre per esigenze didattiche.
- La direzione si riserva di modificare le date e la destinazione delle uscite in base alle condizioni nivometeorologiche.
- I viaggi in montagna verranno effettuati con le seguenti modalità: 3 uscite domenicali in gennaio e febbraio in pullman, uscita del 27-28 febbraio con mezzi propri .

PER INFORMAZIONI

Segreteria CAI Venezia
Cannaregio, 883/C (Sacca San
Girolamo, oltre il Ponte dei Tre Archi)
Mercoledì dalle 17 alle 19
Giovedì dalle 18.30 alle 20.30
tel. 041 716900

e-mail risposta giornaliera:
scuolavalcanover@caivenezia.it

Claudio Forieri
tel. 041 720161 (ore serali)
Paolo Scibelli
tel. 041 720834 (ore serali)

NOVITA'!!!

**IL CORSO E' APERTO
ANCHE AI PRINCIPIANTI**

**SONO PREVISTE 4 ORE DI
LEZIONE CON MAESTRI FISI
PROFESSIONISTI**



**SCUOLA NAZIONALE DI SCI DI
FONDO ESCURSIONISMO
"SANDRO VALCANOVER"**

**XXVIII CORSO di
SCI di FONDO
ESCURSIONISMO**

PRESENTAZIONE DEL CORSO

**19 NOVEMBRE 2015 ore 20.30
c/o la sede CAI Venezia
Cannaregio 883/C, oltre il
Ponte dei Tre Archi**

CORSO BASE

Introduzione allo sci di fondo escursionismo, anche per principianti, per acquisire una sufficiente tecnica di base su terreno pistato ed inizio di fuoripista.

CORSO INTERMEDIO

Per chi ha acquisito i rudimenti dello sci di fondo e vuole passare allo sci fondo escursionismo con attrezzatura leggera.

CORSO AVANZATO

Per chi ha già frequentato un corso SFE - SE e ha una media esperienza di montagna invernale. Richiesta attrezzatura da sci escursionismo.

La scelta del livello dovrà tener conto del curriculum sciistico personale.

PROGRAMMA:

LEZIONI TEORICHE

17 dicembre 2015: ore 20.30 presso la sede CAI Venezia
argomenti trattati: attrezzatura e abbigliamento, preparazione fisica, alimentazione.

LEZIONE PRATICA A SECCO

10 gennaio 2016: ore 11.00 presso il Parco di S. Giuliano
argomenti trattati: preparazione fisica, uso dei bastoncini, nordic walking, orientamento
(recupero in caso di maltempo: 16/01/16 ore 11)

LEZIONI PRATICHE

17 gennaio 2016

31 gennaio 2016

14 febbraio 2016

27 – 28 febbraio 2016

Le lezioni si terranno in località da definire in base all'innnevamento.

IMPORTANTE

La frequentazione dell'ambiente invernale innevato con gli sci richiede una buona condizione fisica che deve essere già propria dell'allievo che si iscrive al corso.

ISCRIZIONI

presso la sede di Venezia a partire dal 19 novembre 2015; termine iscrizioni 17 dicembre 2015 o all'esaurimento dei posti disponibili

Per il nuovo tesseramento CAI rivolgersi direttamente alle sezioni di appartenenza. Le iscrizioni al corso saranno accettate esclusivamente previa presentazione dei seguenti documenti:

- domanda debitamente compilata;
- versamento dell'intera quota di iscrizione;
- certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica in corso di validità.

COSTO DEL CORSO: 160 euro

(150 euro per chi è stato iscritto in anni precedenti e non necessita del manuale CAI SFE)

La quota comprende:

gli spostamenti in pullman delle 3 uscite domenicali in gennaio e febbraio, la copertura assicurativa, l'assistenza tecnica giornaliera.

4 ore di lezione con maestro FIS

Non comprende:

gli eventuali biglietti di ingresso alle piste e gli ski pass, le spese di viaggio e di mezza pensione per l'uscita del 27 – 28 febbraio,

quanto non specificato al punto "La quota comprende".

Per uscite domenicali di gennaio e febbraio:

partenza da Venezia P.le Roma ore 6.30

partenza da Mestre via Torino ore 6.45