



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE LIGURE GENOVA
SCUOLA SCI FONDO-ESCURSIONISMO
“MARNÒ REVELLO”

PROGRAMMA STAGIONE 2021/2022

CORSI DI SCI FONDO ESCURSIONISMO (BASE ED AVANZATO)

prevalentemente su pista, propedeutici al fuori pista
riservati ai Soci del Club Alpino Italiano, regolarmente iscritti ad una qualsiasi Sezione

LEZIONI TEORICHE: on line, con inizio alle ore 20,45

- | | | |
|----|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1. | <i>giovedì 16 dicembre 2021</i> | abbigliamento ed attrezzatura |
| 2. | <i>giovedì 13 gennaio 2022</i> | tecnica e sciolinatura |
| 3. | <i>giovedì 20 gennaio 2022</i> | allenamento ed alimentazione |
| 4. | <i>giovedì 27 gennaio 2022</i> | proiezione e commento riprese |
| 5. | <i>giovedì 3 febbraio 2022</i> | primo soccorso e gestione emergenze |
| 6. | <i>giovedì 17 febbraio 2022</i> | proiezione e commento riprese |
| 7. | <i>giovedì 24 febbraio 2022</i> | cartografia e preparazione gita |

LEZIONI PRATICHE SU NEVE:

- | | | |
|-------|---|---|
| 1. | <i>domenica 16 gennaio 2022</i> | sci fondo su pista (in giornata) |
| 2./3. | <i>sabato 22 e domenica 23 gennaio 2022</i> | sci fondo su pista (week end - soggiorno in pensione) |
| 4. | <i>domenica 6 febbraio 2022</i> | sci fondo su pista (in giornata) |
| 5. | <i>domenica 20 febbraio 2022</i> | sci fondo su pista e breve escursione fuori pista (in giornata) |
| 6. | <i>domenica 27 febbraio 2022</i> | facile escursione fuori pista (in giornata) |

Le destinazioni saranno decise in base alle condizioni meteo e/o di innevamento (nel caso, anche sanitarie).

COSTI: iscrizione (100 €) + viaggio e, quando necessario, soggiorno

La quota di 100€ comprende: l'accompagnamento e l'istruzione degli istruttori della scuola in tutte le uscite su neve, almeno 2 lezioni collettive con maestri di sci, le lezioni teoriche, gli skipass per la pista da fondo, l'assicurazione. (Sulla determinazione della quota di iscrizione non incide l'attività didattica, prestata dagli Istruttori della Scuola a titolo gratuito, nello spirito del Club Alpino Italiano).

Restano esclusi: viaggi, pasti, soggiorno e quanto non specificato sopra.

I viaggi avverranno in autonomia con auto proprie. L'appuntamento (e conseguente inizio della lezione) sarà definito in prossimità della pista da fondo o del luogo di partenza dell'escursione.

Il noleggio o l'acquisto dell'equipaggiamento individuale è a carico dei singoli partecipanti.

DISPOSIZIONI ANTI-COVID: per partecipare a ciascuna uscita su neve occorre disporre di Green Pass, compilare una autodichiarazione e rispettare le altre regole sanitarie in vigore al momento dell'uscita, compreso quelle relative ai trasferimenti.

ALTRE ATTIVITÀ SU NEVE

riservati ai Soci del Club Alpino Italiano, regolarmente iscritti ad una qualsiasi Sezione

USCITA PROMOZIONALE SU PISTA DA FONDO:

1. *domenica 19 dicembre 2021* per tutti quelli che vogliono provare lo sci di fondo con l'accompagnamento degli istruttori della scuola

GITE DI SCI FONDO ESCURSIONISMO IN APPENNINO:

1. *domenica 9 gennaio 2022* per chi già possiede le basi dell'attività (livello verde/blu)
2. *domenica 27 febbraio 2022* in compagnia degli allievi dei corsi (livello verde)

GITE DI SCI ESCURSIONISMO:

1. *domenica 30 gennaio 2022* per chi già possiede le basi dell'attività (livello rosso/giallo)
2. *domenica 6 marzo 2022* per chi già possiede le basi dell'attività (livello rosso/giallo)

Oltre a quelle indicate è possibile che vengano organizzate altre gite, se si presenteranno condizioni di innevamento favorevoli.

NOTE: *Le destinazioni verranno definite in base alle condizioni meteo e/o di innevamento. Il luogo dell'appuntamento, inizio della gita, verrà raggiunto in autonomia con auto proprie.*

Tutte le uscite saranno accompagnate dagli istruttori della scuola.

A parte l'uscita promozionale su pista, per motivi inerenti la sicurezza vi potrà partecipare solamente chi possiede una sufficiente preparazione fisica e tecnica. La Scuola si riserva di valutare ogni singolo caso, sulla base di propri criteri.

È previsto l'utilizzo di attrezzatura (sci e scarponi) idonea e specifica per le diverse attività fuori pista.

Inoltre, durante le escursioni di sci escursionismo, è obbligatorio l'utilizzo di artva, pala e sonda, che la Scuola può mettere a disposizione, seppure in numero limitato.

DISPOSIZIONI ANTI-COVID: per partecipare a ciascuna uscita su neve occorre disporre di Green Pass, compilare una autodichiarazione e rispettare le altre regole sanitarie in vigore al momento dell'uscita, compreso quelle relative ai trasferimenti.

Per info e maggiori dettagli:

email: scuola_sfe@cailiguregenova.it

in sede: Galleria Mazzini 7/3 – Genova – tel. 010.592122

dal martedì al venerdì dalle 17 alle 19 e il giovedì anche dalle 21 alle 23.

WEB: <https://www.cailiguregenova.it/scuole/scuola-nazionale-sci-fondo-escursionismo/>

FB: “Scuola di Sci di Fondo Escursionismo CAI ligure”

Instagram: “scuolasciescursionismocailig”.