

## CHI SIAMO

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



## IL 38° CORSO

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



### Non solo sci di fondo!

Lo sci di fondo e' integrato con uscite di preparazione pre-sciistica sui monti di Brescia e provincia, con alcune lezioni teoriche serali di primo soccorso, sciolinatura e tecnica fatte con l'ausilio di audiovisivi, con lezioni teoriche e pratiche di orientamento per imparare, divertendosi, a muoversi con l'uso di carta e bussola, insomma un modo diverso per vivere in compagnia la montagna anche nel periodo invernale.

### Uscite sulla neve

Le lezioni sulla neve si articoleranno in 3 giornate più un week-end e si svolgeranno nelle migliori località sciistiche.

### Il corso inizia giovedì 5 novembre

presso la sede in via Villa Glori alle ore 21.00 con la presentazione del corso, del corpo istruttori e dell'assegnazione dei gruppi.

Sempre durante la serata verranno forniti dei consigli per l'acquisto dei materiali.



## IL PROGRAMMA

### Le uscite propedeutiche di allenamento prima dell'inizio del corso:

**Escursioni** in Nordic Walking, con l'ausilio dei bastoncini forniti dalla scuola, da **Domenica 11 Ottobre**, praticate sui sentieri nei dintorni di Brescia e Provincia.



|                 |           |
|-----------------|-----------|
| <b>11 ott..</b> | Montisola |
| <b>18 ott.</b>  | Provezze  |
| <b>25 ott.</b>  | Maddalena |
| <b>8 nov.</b>   | Campiani  |

**Partenza: 8,00 antistante la sede CAI di Via Villa Glori**  
**Rientro: ore 12.30 c.a (mezzi propri)**

### Le lezioni pratiche di preparazione tecnica:

|                |   |
|----------------|---|
| <b>15 nov.</b> | La corsa e la Ginnastica presciistica     |
| <b>22 nov.</b> | Prova di orientamento con carta e bussola |

**Partenza: 8,30 antistante la sede CAI di Via Villa Glori**  
**Rientro: ore 12.30 c.a (mezzi propri)**

### Le lezioni teoriche di preparazione tecnica:

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

|                |  |
|----------------|--|
| <b>5 nov.</b>  | Apertura corso, guida all'acquisto dei materiali, abbigliamento ed attrezzatura consegna bastoncini NW |
| <b>12 nov.</b> | cenni di primo soccorso  |
| <b>19 nov.</b> | topografia e orientamento, uso di carta e bussola  |
| <b>26 nov.</b> | tecnica di sciolinatura di base  |
| <b>3 dic.</b>  | tecnica di sciolinatura e paraffinatura di perfezionamento   |

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



### Le uscite sulla neve:

Le lezioni si svolgeranno presso importanti località sciistiche e potranno variare in base all'innevamento. Attrezzatura necessaria: sci di fondo **non scagliati**, scarpe da fondo, bastoncini, e abbigliamento invernale adeguato.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>29 nov.</b>    | Passo Coe (Tn)                         |
| <b>6 dic.</b>     | Campiglio (Tn)                         |
| <b>13 dic.</b>    | Passo Lavaze' (Tn)                     |
| <b>19/20 dic.</b> | Week-end in Alto Adige                 |
| <b>10 gen.</b>    | eventuale recupero in mancanza di neve |
| <b>17 gen</b>     | eventuale recupero in mancanza di neve |

**Partenza pullman ore 7,00 parcheggio ingresso autostrada Brescia Centro. Rientro: ore 19.00 ca.**

## 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 12 anni devono essere accompagnati da una persona adulta che al termine della lezione ne riprenderà la consegna.*

## I NOSTRI CORSI



### VERDE

in questo corso ci si propone di introdurre il principiante allo sci di fondo, portandolo ad acquisire la tecnica elementare. Al primo livello vengono ammessi gli allievi che non hanno alcuna familiarità con lo sci

### BLU

La progressione delle lezioni è studiata per migliorare la tecnica acquisita al primo livello o, per coloro che hanno già avuto delle prime esperienze con lo sci di fondo, per affinare le tecniche di base su terreni di varia natura.

### ROSSO

Con una serie di lezioni su terreni pistati e non, gli allievi che hanno già frequentato positivamente i corsi precedenti, vengono portati ad una maggiore padronanza delle proprie capacità nell'esecuzione dei vari passi dello sci di fondo.

### GIOVANI E GIOVANISSIMI (8-12 ANNI)

Obiettivo del corso e' insegnare attraverso il gioco, in un clima allegro e giocoso, i movimenti dello sci di fondo. L'apprendimento e' misurato in base alle capacita' individuali.

### ESCURSIONISMO

A questo livello, vengono ammessi i fondisti già in possesso di adeguata tecnica per poter affrontare in sicurezza il fuoripista.

Il corso si svolgerà da febbraio a marzo 2010.  
**Informazioni in sede da dicembre 2009.**

## ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

**Iscrizioni: da sabato 3 ottobre 2009**  
**ore 17.00 fino ad esaurimento dei posti disponibili nei gruppi.**

Le iscrizioni, redatte su appositi moduli, si ricevono presso la sede del C.A.I. in Via Villa Glori 13,  
Tel. 030321838 – Fax 0302416163 nei seguenti giorni:  
**da martedì a sabato dalle 9,30 alle 12,00 e dalle 16,00 alle 19,00, giovedì anche dalle ore 21.00 alle 22.00 e-mail caibrescia@cai.bs.it**

**Il sabato dalle 17 alle 19 sono presenti gli istruttori per informazioni.**

Al modulo devono essere allegati:

- 1 Numero della Tessera C.A.I. (validità 2009) obbligatorio
- 2 certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica **OBBLIGATORIO**
- 3 Una fotografia formato tessera o fotocopia

| Quota di iscrizione tesserati CAI   |          |
|-------------------------------------|----------|
| adulti                              | € 260,00 |
| giovani e bambini (8/18 anni)       | € 180,00 |
| studenti anni superiori 19 /25 anni | € 230,00 |
| fuoricorso                          | € 200,00 |

Per i non tesserati va aggiunta la quota iscrizione.

**sconto 10% per famiglie di min. 3 persone**

**L'intera quota da diritto a:**

- copertura assicurativa
- viaggi in pullman A/R per le 5 giornate sulla neve
- una mezza pensione in albergo (bevande escluse)
- giornalieri di ingresso alle piste di fondo per le 5 giornate sulla neve
- materiali di uso comune e dispense a corredo
- corsi collettivi con istruttori del C.A.I.
- partecipazione gratuita alle escursioni di allenamento di ottobre (con mezzi propri ed escluso pranzi)

**Ulteriori informazioni sul sito internet:**

[www.cai.bs.it](http://www.cai.bs.it)



*Simpatici per natura*



**38° corso 2009**

**Sci fondo  
Sci Fondo-  
Escursionismo  
e tanto altro ancora ...**