



Club Alpino Italiano

Sezione di Belpasso



Avviamento allo Sci di Fondo Escursionistico 7^a Ed. - 2023

L'INIZIATIVA

Lo sci escursionismo viene inteso come mezzo per effettuare escursioni sulla neve lungo percorsi liberi, non comportanti il ricorso a tecniche alpinistiche di roccia o ghiaccio. Risponde alle aspirazioni di chi desidera muoversi liberamente sulla montagna innevata e ritrovare il gusto dell'esplorazione quale naturale prosecuzione dell'escursionismo estivo, di chi cerca un più intimo contatto con la natura ed una conoscenza più approfondita dell'ambiente, utilizzando lo sci come mezzo di locomozione nella neve. E' essenzialmente un modo di fare escursioni sulla neve in sicurezza utilizzando sci a tallone libero e le tecniche dello sci nordico.

L'iniziativa è rivolta a principianti assoluti che desiderano imparare a muoversi nel magico ambiente innevato in ragionevole sicurezza con gli sci da fondo.

Durante le lezioni gli allievi apprenderanno le tecniche sciistiche di base di salita e discesa con gli sci da fondo, prenderanno inoltre conoscenza dei principali aspetti che caratterizzano l'ambiente della montagna invernale con particolare riferimento alla prevenzione degli incidenti e alla sicurezza.

Le uscite pratiche si svolgeranno lungo itinerari di bassa difficoltà su pista da fondo o su brevi percorsi privi di battitura.

REQUISITI PER L'AMMISSIONE

I requisiti per l'ammissione sono:

- * certificato medico di sana costituzione fisica di idoneità all'attività sportiva generica (non agonistica);
- * essere iscritti al CAI per l'anno 2023;
- * avere già compiuto 18 anni di età, oppure avere già compiuto i 16 anni di età ed essere accompagnati da un genitore.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni devono pervenire entro la data d'inizio presso la sede del CAI Belpasso in via XII traversa 88 (aperta il venerdì dalle 19:30 alle 21:30).

La quota di iscrizione, pari a 130 euro, comprende:

- * 1 lezione teorica d'introduzione, 4 lezioni pratiche su pista con i maestri FIS di Scuola Italiana di Sci, 2 escursioni-esercitazioni in ambiente;
- * noleggio dell'attrezzatura (sci, scarponi, bastoncini) durante le 4 lezioni pratiche.

ORGANIZZAZIONE

Referente: Enrico Fisichella

Iscrizioni: aperte dal 1 dicembre 2022 fino all'esaurimento dei posti disponibili (Minimo 8 - massimo 20 allievi).

Quota d'iscrizione: 130,00 Euro.

INFO e ADESIONI: Enrico Fisichella (cell.333 9880780)

e-mail: segreteria@caibelpasso.org

CALENDARIO ATTIVITÀ:

LEZIONI TEORICA INTRODUTTIVA (in sede alle 19.00)

Lun. 09/01 Presentazione del corso;
Panoramica sul mondo dello sci ed inquadramento dello sci di fondo escursionismo;
Abbigliamento e attrezzatura.

USCITE IN AMBIENTE ED ESERCITAZIONI

Lezioni in pista con i maestri di sci FIS della Scuola Italiana di Sci Etna-Belpasso a Piano Vetore (Belpasso) sulla tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa, su pista:

Sab. 14/01 Lezione di gruppo - Ore 9:00;
Dom. 15/01 Lezione di gruppo - Ore 9:00;
Sab. 21/01 Lezione di gruppo - Ore 9:00;
Dom. 22/01 Lezione di gruppo - Ore 9:00

Escursioni:

Dom. 29/01 Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa, fuori pista;
Dom. 05/02 Tecnica di progressione in piano, in salita e in discesa, fuori pista;
(Località da precisare a seconda dell'innevamento)

Le località e le date delle esercitazioni pratiche potranno essere modificate se le condizioni d'innevamento e del meteo non permetteranno lo svolgimento previsto.

Club Alpino Italiano - Sez. di Belpasso

Via XII traversa, 88 - 95032 Belpasso (CT)

Cell: 3339880780 (Presidente); 3496939117

E-mail: segreteria@caibelpasso.org

www.caibelpasso.org

seguici su  **CAI Belpasso**