

XXX ° Corso di sci di fondo escursionistico

Dal 16 gennaio al 9 febbraio 2020

Lezioni pratiche:

dom. 19 e 26 gennaio.
dom.2 + sab. e dom. 8 e 9 febbraio.

Lezioni teoriche:

Gennaio giov. 16, 23, 30 ore 19,30 in sede.
Febbraio: giov.6 ore 19,30 in sede
e sab. 8 febb. (in albergo durante w.e.)
A disposizione dispense delle lezioni.

Località: le più vicine a Roma in relazione allo stato dell' innevamento.

Es. Campo Felice(A 24 Rm Aq a 100 km da Rm prima dell'Aquila uscita Tornimparte) , Campo Imperatore (Gran Sasso), Livata (sopra Subiaco) ultime due uscite nel w.e. sicuramente al P. N. d'Abruzzo.

Presentazione :

Finalità : permettere al termine del corso l'autonomia dell'allievo su facili percorsi di sci escursionismo superando anche salite e discese.

Il corso è indirizzato a chi non abbia mai sciato (sci di fondo) o ad autodidatti che desiderano avere un'istruzione sulle tecniche di base.

Si può partire anche se non si è mai vista prima la neve (zero assoluto).

Le prime due lezioni si terranno su terreni piani o minimamente acclivi.

Le squadre saranno composte di circa 8 / 10 allievi con un istruttore.

La durata delle lezioni sarà di cinque ore (chi vuol fare di meno si può anche fermare). Con una sosta pranzo di circa ½ ora.

Si cercherà di effettuare le lezioni pratiche nei pressi di un punto di ristoro, conviene in ogni caso portarsi da Roma uno zainetto (piccolo) con bibite e pranzo al sacco.

Le prime lezioni saranno tenute prevalentemente su anello, con il passare dei giorni aumenterà la parte fuori pista, sempre al seguito dell'istruttore.

Tutte le lezioni sono riprese in video, le riprese saranno commentate dall'istruttore con gli allievi e costituiranno parte dell'ultima lezione teorica (durante il w.e. finale).

Le tecniche saranno prevalentemente il "passo alternato" ossia il modo di progredire sulla neve "scivolando" e le tecniche di discesa con curve e frenate.

Le lezioni teoriche (che si terranno il giovedì alle ore 19,30 in sede), trattano dei seguenti temi: 1) attrezzatura ed abbigliamento, 2) topografia ed orientamento 3) sci escursionismo evoluto i pericoli in montagna 4) visione e commento dei filmati

effettuati durante le lezioni pratiche (sabato 9 febb.) in serata in albergo dopo la cena.
N.B. si può anche non seguire le lezioni teoriche verranno infatti distribuite dispense che contengono quanto spiegato durante le lezioni.

Istruttori: Arturo, Mario

Telefono: 333 667.31.31 (Arturo)

Appuntamento uscite : ore 7.00 (puntuali) a via Magna Grecia 21 uscita metro A fermata San Giovanni per il w.e. finale stesso orario e luogo ma di sabato

Appuntamenti intermedi: sui campi di sci. Rientro: per le ore 18

Trasporti: auto private con divisione spese eccettuato il pilota/proprietario.

Sistemazione: durante il w.e. al parco d'Abruzzo si soggiorna in albergo a tre stelle. Camere doppie o triple con bagno Tv e telefono, mezza pensione inclusa nella quota del corso (bevande escluse).

Attrezzatura: vanno bene qualsiasi tipo di sci di fondo con squame (ulteriori informazioni ad Arturo).

Possibilità di affitto attrezzatura al costo di Euro 65,00 per tutto il corso.

Vestiario: non occorre un particolare abbigliamento, in ogni caso è meglio vestirsi “a cipolla” ossia più strati leggeri che si possono eventualmente sfilare. Vanno bene anche tute o pantaloni da sci (discesa). La giacca a vento si porta ma viene usata più nelle soste che in movimento.

Altri indumenti: cappello, guanti (meglio se non di lana)

Ogni allievo deve avere un piccolo zaino in grado di contenere il pranzo al sacco, una borraccia e la giacca a vento.

Importante: nell'auto l'allievo lascerà una busta contenente un ricambio completo (ideale una tuta da ginnastica).

Quota di partecipazione: eu. 295,00 che comprende : assicurazione, 25 ore di lezioni pratiche, lezioni teoriche con dispense, mezza pensione durante il week end (bevande escluse).

Iscrizione / rinnovo a Nuovi Orizzonti: eu. 16,00

Chiusura iscrizioni: il giorno dell'inizio del corso (16 gennaio) prima nel caso di raggiungimento preventivo del numero massimo di partecipanti.

N.B. : chi voglia affittare l'attrezzatura è sollecitato ad iscriversi con largo anticipo .