

CLUB ALPINO ITALIANO



SEZIONE DI TREVIGLIO

CORSO DI SCI NORDICO

4° Edizione 2012



INFO

c/o sede C.A.I.
via dei Mille 23 int.
martedì e il venerdì
dalle 21.00 alle 22.30
tel. e fax 0363 47645
www.caitreviglio.it
info@caitreviglio.it

Organizzato dallo
SCI-CAI Treviglio in collaborazione
con i maestri di sci nordico della
Scuola di sci di Oltre il Colle
dal 16 Novembre al 15 Gennaio
nel comprensorio di Oltre il Colle



- All'atto dell'iscrizione è obbligatorio presentare un certificato medico di idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica.
- Ad ogni iscritto, che prima dell'inizio del corso, rinuncia alla propria partecipazione, verrà corrisposto il 70% della quota versata.
- A corso iniziato, il ritiro dell'allievo dalle lezioni, non darà diritto ad alcun rimborso.
- Durante il corso l'organizzazione si riserva la facoltà di escludere persone che presenteranno carenze fisiche tali da compromettere la loro salute.
- Gli allievi, durante il corso, sono tenuti ad un comportamento responsabile, evitando di allontanarsi arbitrariamente dall'istruttore, stando sempre a disposizione dello stesso.
- Ogni corso sarà attivato con un numero minimo di 5 iscritti, l'età minima è di 6 anni.
- A corso iniziato non saranno accettate sostituzioni a persone già iscritte.
- Con la firma sulla domanda di iscrizione, l'allievo o chi ne fa le veci, dichiara di conoscere ed accettare integralmente le norme del regolamento e dichiara espressamente di esonerare, il Cai e gli Organizzatori da ogni responsabilità sia civile che penale per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivate.



Crazy Mountain nasce nel 2006 a Treviglio dalla passione per la montagna di Michele Scaperrotta e diventa fin da subito il punto di riferimento per tutti coloro che amano la montagna e più in generale gli sport. Il negozio a Treviglio in Via Anita Scotti, 29 offre ai propri clienti materiale di grande qualità e delle migliori marche del settore alpino e con particolare specializzazione nello sci di fondo, unito alla competenza che cercavate serve nell'assistenza e la riparazione di tutta l'attrezzatura necessaria per praticare il vostro sport preferito.

Michele Scaperrotta è anche l'autore del libro "L'allenamento del fondista" che potrete trovare presso il negozio.

Crazy Mountain

Tel. 0363 305703
Fax 0363 305703
Cell. 320 6364434
info@crazymountain.it
www.crazymountain.it



4° CORSO SCI DI FONDO ANNO 2011-2012

Organizzato dallo



CAI sezione di Treviglio

Tel. e Fax 0363 47645
Via dei Mille, 23/int - 24047 TREVIGLIO (BG)
www.caitreviglio.it email: info@caitreviglio.it

I corsi di Sci di Fondo sono rivolti principalmente a tutti coloro che non hanno mai utilizzato gli sci stretti. Le 5 lezioni pratiche vi permetteranno di scivolare sulla neve e di condividere con i fondisti la passione per la montagna e scoprire la bellezza dei paesaggi innevati. Le 3 lezioni teoriche serviranno per imparare a conoscere ed utilizzare le attrezzature, le scioline e l'abbigliamento, in modo da possedere una conoscenza basilare necessaria per affrontare le varie piste di fondo.



MODALITA' DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni si ricevono dal 21/10/2011 al 15/12/2011 presso la sede del CAI Treviglio in via dei Mille 23 e presso il negozio Crazy Mountain di Via A. Scotti 29 a Treviglio.

- I corsi **inizieranno il 16 Novembre 2011** con la prima lezione teorica e **termineranno il 15 gennaio 2012** con la 5° lezione pratica.
- Il **costo** è di € 160, che verrà ridotto a € 130 se l'allievo è provvisto di materiale proprio (sci, scarpe e bastoncini); per tutti gli altri allievi, lo stesso sarà fornito dall'organizzazione.
- Tutti **gli sci** devono avere al soletta liscia, non saranno accettati sci con la soletta scolpita.
- Tutti gli allievi dovranno essere in possesso della **tessera CAI** valida per tutto il periodo delle lezioni.

PROGRAMMA DELLE LEZIONI

I corsi si divideranno in 3 sezioni:

- Corso base con tecnica classica
- Corso base per tecnica pattinato
- Corso base per tecnica classica per bambini fino a 12 anni

Le **lezioni teoriche** si svolgeranno al mercoledì presso la sede CAI Treviglio dalle 20,30 alle 22,30.

Gli argomenti trattati saranno i seguenti:

- Materiali e informazioni sullo sci di fondo ed abbigliamento il 16/11/2011
- Alimentazione ed allenamento il 23/11/2011
- Sciolinatura il 30/11/2011

Le **lezioni pratiche** sulla neve si effettueranno dalle ore 9.00 alle ore 11.00 ad Oltre il Colle loc. Colle di Zambra, nelle seguenti domeniche:

- 11 dicembre 2011
- 18 dicembre 2011
- 6 gennaio 2012
- 8 gennaio 2012
- 15 gennaio 2012

Il corso sulla neve sarà tenuto dai Maestri FISCI di Oltre il Colle. In caso di mancanza di neve le lezioni si terranno in località da destinarsi.

Il trasporto nella località delle lezioni sarà organizzato con mezzi propri.

Gli allievi dovranno essere presenti sulle piste da sci entro e non oltre le ore 8.30 nei giorni prestabiliti del corso, in tempo utile per preparare le proprie attrezzature prima delle lezioni.

La quota di iscrizione dà diritto a:

- Utilizzo delle piste anche se a pagamento.
- Insegnamento ed assistenza tecnica.
- Assicurazione durante le lezioni.
- Uso del materiale collettivo, necessario per l'uso degli sci (scioline, etc).

La quota di iscrizione non dà diritto a:

- rotture del materiale noleggiato causata dagli allievi

L'organizzazione, per cause di forza maggiore, si riserva di poter modificare nel modo più adeguato il programma previsto.

MODULO DI ISCRIZIONE

CORSO DI SCI DI FONDO ANNO 2011-2012



Cognome

Nome

Indirizzo

Città Prov

Data di nascita

Codice Fiscale

Tel. o E-Mail

Socio CAI tessera n°

Hai già praticato lo sci di fondo

sì no

Se si da quanto tempo

Livello di pratica dello sci di fondo

Insufficiente Basso
 Medio Alto

Firma dell' allievo

Firma del genitore se l'allievo è minorenne

