

ORGANIZZAZIONE E INFORMAZIONI

C.A.I. ERBA

Apertura Martedì - Venerdì

Laura Gatto 349 1409904

Pina Onorato 335 8148313

mail: grfondisti@gmail.com

Via RIAZZOLO 26 — 22030—ERBA

C.A.I. INVERIGO

Apertura Martedì - Venerdì

Segreteria 031 607300

mail: info@cai-inverigo.it

Via ROCCHINA 8 — 22044 — INVERIGO

C.A.I. CANZO

Apertura Martedì - Venerdì

Roda Felice 339 6973044

mail: caicanzo@libero.it

Via MEDA 40—22035—CANZO

Il ritrovamento del presente volantino al fuori delle sedi

CAI è da considerarsi puramente casuale

CALENDARIO GITE 2014/15

07/12/2014	ST. MORITZ (CH) In contemporanea con 33° corso
14/12/2014	SILS (CH) In contemporanea con 33° corso
21/12/2014	SILVAPLANA (CH) In contemporanea con 33° corso
11/01/2015	PONTRESINA (CH) In contemporanea con 33° corso
17/01/2015	WEEK END di FINE CORSO
18/01/2015	in VAL di VIZZE e VAL RIDANNA in contemporanea con 33° corso
01/02/2015	BOSCO CHIESANUOVA
21/02/2015	SAN BARTHELEMY (AO)
26/02/2015	QUATTRO GIORNI IN
01/03/2015	VAL PUSTERIA

Tutte le gite avverranno con autopullman al raggiungimento di 35 partecipanti.

Il programma e le località potranno subire variazioni in base alle condizioni meteo e di innevamento.



CLUB ALPINO ITALIANO

Scuola SFE "PROSERPIO LODOVICO"

Sez. CAI ERBA

con la collaborazione delle Sez. di

CANZO e INVERIGO



33 ° Corso

Sci Fondo

Escursionismo

La Scuola Sci di Fondo Escursionismo "Proserpio Lodovico" organizza il

33° Corso Sci Fondo Escursionismo.

Il corso è aperto a tutti i soci CAI (o nuovi soci) dai 10 anni in poi...

Le iscrizioni si ricevono presso le sedi CAI dalle 21 alle 22, nei giorni di apertura.

La quota di partecipazione è fissata in Euro 240 e comprende:

- 5 lezioni teoriche
- 4 lezioni di preparazione a secco
- 4 uscite su neve con pullman
- Pullman e pernottamento per il weekend di fine corso (cena esclusa)
- Skipass di accesso alle piste
- Uso materiale collettivo e assistenza tecnica
- Dispense informative ed attestato di partecipazione

Al momento dell'iscrizione occorre presentare

- Domanda d'iscrizione debitamente compilata e firmata
- Tessera d'iscrizione CAI validata dal bollino dell'anno in corso
- Versamento di una caparra pari a 100 Euro
- Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica

Per i minori di 14 anni il costo è di 115 Euro.

Sconti per gruppi famigliari (minimo 3 partecipanti).

Il termine delle iscrizioni è fissato per il 05 novembre 2014.

Per gli iscritti al corso possibilità di noleggiare attrezzatura Euro 50 (sci e scarpe secondo disponibilità)

DIRETTORE 33° CORSO

FRIGERIO MARCO

Istruttore ISFE— Istruttore Nordic Walking

PROGRAMMA 2014/15

24/10/2014	PRESENTAZIONE Presso la sede CAI di Erba—Via Riazzolo, 26 (a fianco della posta di Buccinigo) con inizio alle ore 21.15
	LEZIONI TEORICHE Presso la sede del CAI di ERBA con inizio alle ore 21.15
05/11/2014	Materiali ed equipaggiamento
12/11/2014	Topografia e orientamento
19/11/2014	Alimentazione e pronto soccorso
26/11/2014	Preparazione sci e sciolinatura
03/12/2014	Neve/valanghe e meteorologia
	PREPARAZIONE A SECCO
09/11/2014	Presso l'Alpe del Viceré — Albavilla
16/11/2014	Dalle ore 8.30 alle ore 11.30
23/11/2014	Preparazione fisico-attletica con esercizi preliminari di equilibrio, sensibilità e coordinazione.
30/11/2014	In collaborazione con gli istruttori di Nordic Walking del Team Triangolo Lariano
	LEZIONI PRATICHE SU NEVE
07/12/2014	Le uscite verranno effettuate con pullman
14/12/2014	in diverse località in base alle condizioni di innevamento.
21/12/2014	
11/01/2015	Partenza da Erba parcheggio di via Battisti
17/01/2015	WEEKEND di FINE CORSO
18/01/2015	In Val di Vizze e Val Ridanna

www.taurusport.com



TAURUS®

ERBA (CO) TEL. 031.610540 LECCO TEL. 0341.420808

CARATE B.ZA (MI) TEL. 0362.905333

