



CALENDARIO 2014 » SCI ESCURSIONISMO E TELEMARCK

16.01: Presentazione Corso Sciescursionismo e Telemark

19.01: Selezione Allievi

31.01: lezione teorica - ambiente montano

01.02: lezione in pista

06.02: lezione teorica ARTVA

09.02: lezione in pista - esercitazione ARTVA

14.02: lezione teorica - meteorologia

19.02: lezione teorica - neve e valanghe

23.02: lezione in pista - esercitazione ARTVA

05.03: lezione teorica - topografia e orientamento

08.03 + 09.03: lezione fuoripista - traversata

14.03: lezione teorica - pronto soccorso

22.03: lezione fuoripista

05.04 + 06.04: lezione fuoripista

11.04: Cena di fine corso



CORSO SCI ESCURSIONISMO E TELEMARCK

*Club Alpino Italiano
Sezione UGET Torino
Scuola Sci di Fondo
e Fondo Escursionismo*



29° CORSO SCI ESCURSIONISMO TELEMARK SE2

Gennaio - Aprile 2014

Il corso è rivolto a chi, già in possesso di una discreta capacità sciistica, intende avvicinarsi alla pratica dello **Sciescursionismo** e del **Telemark**.

Il corso prevede:

- 3 lezioni in pista da discesa
- 3 lezioni in fuoripista
- 6 lezioni teoriche

Dopo i primi passi in pista, sarai introdotto all'**esperienza** dello sci **fuoripista** a tallone libero.

Saranno insegnati gli **elementi fondamentali** per una corretta e sicura attività sciescursionistica, tra cui:

- **tecnica di salita**
- **tecnica di discesa fuoripista e avvio al Telemark**
- **simulazione di soccorso con ARTVA**
- **conoscenza della neve e valanghe** (con il Gruppo Sci Alpinismo CAI UGET)
- **elementi di meteorologia**
- **tecniche di orientamento** (con il Gruppo Sci Alpinismo CAI UGET)

E' prevista una prova di selezione in pista da discesa. (19.01.2014)

Costo: € 90 (corso+kit sicurezza)
Possibilità di affitto attrezzatura.

Il corso è organizzato dalla Scuola di Sci di Fondo Escursionismo **CAI UGET** in collaborazione con la Scuola SFE **CAI TORINO**.

SCIARE IN LIBERTÀ...

Se cerchi un modo nuovo di sciare, **lontano dal caos** e vuoi avvicinarti alla **natura** incontaminata della **montagna**, lo **sciescursionismo** è quello che fa per te!

Lo **sciescursionismo** non è fretta di salire per poi scendere in velocità. Si sale con calma, si sta in **compagnia** e ci si **diverte**.

E poi si scende in fuoripista con il **tallone libero** e si pennellano le **eleganti curve** a Telemark.

SCIARE IN SICUREZZA...

La perfezione tecnica della sciata non è il principale **obiettivo** di questo corso. L'importante per noi è farti divertire nella natura ma in sicurezza. Per questo ti insegneremo le **tecniche di orientamento**, di autosoccorso e l'**uso dell'ARTVA**.

Puoi contare sulla pluriennale esperienza degli **istruttori titolati CAI**.

Le località dove si svolgeranno le lezioni saranno scelte in base all'inevamento in Francia, Piemonte e Valle d'Aosta e saranno raggiunte con mezzi propri.

PRESENTAZIONE CORSO

Giovedì 16.gennaio.2014 ore 21 sede CAI UGET

INFO

corso Francia 192 parco della Tesoriera - Torino
www.caiuget.it/sfe
skifondo@caiuget.it
cell. **334.94.22.290**
Tutti i giovedì dalle 21 alle 22