



# CALENDARIO 2015 » SCI ESCURSIONISMO E TELEMARCK

**27.11.2014: Presentazione Corso**

**11.01: Selezione Allievi**

**21.01: lezione teorica ARTVA**

**24.01: lezione in pista - esercitazione ARTVA**

**29.01: lezione teorica - meteorologia**

**31.01: lezione in pista - esercitazione ARTVA**

**07.02: lezione in pista - esercitazione ARTVA**

**11.02: lezione teorica - neve e valanghe con SSA - GSA**

**21.02 + 22.02: lezione fuoripista**

**week-end Saint-Barthélemy (AO)**

**esercitazione Topografia**

**25.02: lezione teorica - topografia con SSA - GSA**

**01.03: lezione fuoripista**

**11.03: La parola al medico con SSA - GSA**

**15.03: lezione fuoripista**

**20.03: Cena di fine corso**

**26.03 + 29.03: lezione fuoripista - Raduno LPV**



# CORSO SCI ESCURSIONISMO E TELEMARCK

**Club Alpino Italiano  
Sezione UGET Torino**

**Scuola di Sci Escursionismo  
"Nevelibre"**



# 30° CORSO SCI ESCURSIONISMO TELEMARK SE2

Gennaio - Aprile 2015

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
- 4 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 la SSA e il GSA CAI UGET)
- **elementi di meteorologia**
- **tecniche di orientamento** (con la SSA e il GSA CAI UGET)
- **pronto soccorso** (con la SSA e il GSA CAI UGET)

E' prevista una prova di selezione in pista da discesa. (11.01.2015)

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

Il corso è organizzato dalla Scuola di Sci 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 27.novembre.2014 ore 21 sede CAI UGET**

**INFO**

corso Francia 192 parco della Tesoriera - Torino  
[www.caiuget.it/sfe](http://www.caiuget.it/sfe)  
[skifondo@caiuget.it](mailto:skifondo@caiuget.it)  
cell. **334.94.22.290**  
Tutti i giovedì dalle 21 alle 22