



CALENDARIO 2012 » 2013 SCI ESCURSIONISMO E TELEMARCK

- 15.11:** Presentazione Corso 2013
- 31.01:** I lezione teorica - ambiente montano
- 03.02:** Selezione Allievi
- 08.02:** Il lezione teorica - tecnica e attrezzatura
- 17.02:** I lezione in pista
- 19.02:** III lezione teorica - meteorologia
- 23.02:** Il lezione in pista
- 27.02:** IV lezione teorica - neve e valanghe
- 03.03:** III lezione in pista
- 13.03:** V lezione teorica - topografia e orientamento
- 16.03 + 17.03:** IV lezione fuoripista - orientamento e ARTVA
- 24.03:** V lezione fuoripista
- 27.03:** VI lezione teorica - pronto soccorso
- 06.04 + 07.04:** VI lezione fuoripista
- 12.04:** Cena di fine corso
- 14.04:** Gita fuoripista
- 21.04:** Gita fuoripista

CORSO SCI ESCURSIONISMO E TELEMARCK

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



28° CORSO SCI ESCURSIONISMO TELEMARK SE2

Febbraio - Aprile 2013

Il corso prevede:

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

Vengono insegnati gli **elementi fondamentali** per una corretta e sicura attività sciscursionistica, 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)

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

E' prevista una prova di selezione in pista da discesa. (03.02.2013)

Costo: € 90 (corso+kit sicurezza)

Per tutta la durata del corso le località scelte per le lezioni saranno raggiunte con mezzi propri.

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 **sciscursionismo** è quello che fa per te!

Lo **sciscursionismo** non è fretta di salire per poi scendere a tutta velocità: si sale con calma, si sta in **compagnia** e ci si **diverte**.

E poi si scende in fuoripista con il **tallone libero**, naturalmente, e si pennellano delle **bellissime curve** a Telemark.

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

L'aspetto tecnico della sciata non è il principale **obiettivo**. Quel che importa è divertirsi e apprendere le **tecniche di orientamento** e di autosoccorso per godersi la gita fuoripista in **sicurezza!**

Puoi contare sulla pluriennale esperienza dei nostri **istruttori CAI**.

Le località dove si svolgeranno le lezioni saranno scelte in base all'innevamento in Francia, Piemonte e Valle d'aosta.

GENA di FINE CORSO

12 aprile 2013

Al termine della stagione ci si ritrova tutti insieme a cena per la consegna dei diplomi agli allievi.

INFO

Presentazione corso 15.11.2012 ore 21 in sede

corso Francia 192 parco della Tesoriera - Torino
www.caiuget.it/sfe
skifondo@caiuget.it
tel 011.53.79.83
Tutti i giovedì dalle 21 alle 22