

## **ORGANIZZAZIONE E INFORMAZIONI**

### **C.A.I. ERBA**

Apertura Martedì - Venerdì  
Laura Gatto 349 1409904  
Pina Onorato 335 8148313  
email: [fondisti@caierba.org](mailto:fondisti@caierba.org)  
Via RIAZZOLO—22030—ERBA

### **C.A.I. MARIANO**

Apertura Mercoledì - Venerdì  
Mario Castoldi 339 4992269  
email: [sede@caimariano.it](mailto:sede@caimariano.it)  
Via KENNEDY—22066—MARIANO

### **C.A.I. AROSIO**

Apertura Venerdì  
Emanuela Torricelli 331 2659143  
email: [caiarosioinrete.it](mailto:caiarosioinrete.it)  
Via CASATI 3 — 22060 — AROSIO

### **C.A.I. INVERIGO**

Apertura Martedì - Venerdì  
Segreteria 031 607300  
email: [info@cainverigo.it](mailto:info@cainverigo.it)  
Via ROCCHINA 8 — 22044 — INVERIGO

### **C.A.I. CANZO**

Apertura Martedì - Venerdì  
Roda Felice 339 6973044  
email: [caicanzo@libero.it](mailto:caicanzo@libero.it)

## **CALENDARIO GITE 2013/14**

01/12/2013	<b>ST. MORITZ</b> In contemporanea con 32° corso
08/12/2013	<b>SILS</b> In contemporanea con 32° corso
15/12/2013	<b>SILVAPLANA</b> In contemporanea con 32° corso
22/12/2013	<b>PONTRESINA</b> In contemporanea con 32° corso
11/01/2014	<b>WEEK END DI FINE CORSO</b> in Val di Fiemme
12/01/2014	In contemporanea con 32° corso
26/01/2014	<b>SAN BARTHELEMY (AO)</b>
09/02/2014	<b>SANTA CATERINA VALFURVA</b>
16/02/2014	<b>BOSCO CHIESANUOVA (VR)</b>
02/03/2014	<b>ZUOZ-ZERNEZ (CH)</b>

Il ritrovamento del presente volantino al fuori delle sedi CAI è da considerarsi puramente casuale

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 INTERSEZIONALE**  
Sez. AROSIO, CANZO, ERBA, INVERIGO,  
MARIANO

C/O sez. CAI ERBA



**32 ° Corso**  
**Sci Fondo**  
**Escursionismo**

## Informazioni di carattere generale

La Scuola Intersezionale Sci di Fondo Escursionismo in collaborazione con i CAI di Erba, Mariano, Arosio, Inverigo e Canzo organizza il

### 32° corso di sci di 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 familiari (minimo 3 partecipanti).

Il termine delle iscrizioni è fissato per il 30 ottobre 2013.

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

#### DIRETTORE 32° CORSO

FRIGERIO MARCO

Istruttore ISFE—istruttore nordic walking

## PROGRAMMA 2013/14

25/10/2013	<b>PRESENTAZIONE</b> Presso la sede CAI di Erba—Via Riazzolo, 26 (a fianco della posta di Buccinigo) con inizio alle ore 21.15
	<b>LEZIONI TEORICHE</b> Presso la sede del CAI di ERBA con inizio alle ore 21.15
06/11/2013	Materiali ed equipaggiamento
13/11/2013	Topografia e orientamento
20/11/2013	Alimentazione e pronto soccorso
27/11/2013	Preparazione sci e sciolinatura
04/12/2013	Neve/valanghe e meteorologia
	<b>PREPARAZIONE A SECCO</b>
03/11/2013	Presso l'Alpe del Vicerè—Albavilla
10/11/2013	Dalle ore 8.30 alle ore 11.30
17/11/2013	Preparazione fisico-atletica con esercizi preliminari di equilibrio, sensibilità e coordinazione.
24/11/2013	In collaborazione con gli istruttori di <i>Nordic Walking Triangolo Lariano</i>
	<b>LEZIONI PRATICHE SU NEVE</b>
01/12/2013	Le uscite verranno effettuate con pullman in diverse località in base alle condizioni di innevamento.
08/12/2013	Partenza da Erba parcheggio di via Battisti
15/12/2013	
22/12/2013	
11/01/2014	
12/01/2014	<b>WEEKEND di FINE CORSO</b>

[www.taurussport.com](http://www.taurussport.com)



**TAURUS®**

ERBA (CO) LECCO  
TEL. 031.610540 TEL. 0341.420808  
CARATE B.ZA (MI)  
TEL. 0362.905333



*Nordic Walking*  
**Triangolo Lariano**  
**NORDIC WALKING**  
TRIANGOL LARIANO  
[www.nwlt.it](http://www.nwlt.it)