

ORGANIZZAZIONE E INFORMAZIONI

C.A.I. ERBA

Apertura Martedì - Venerdì

Laura Gatto 349 1409904

Pina Onorato 335 8148313

email: fondisti@cai.erba.org

Via RIAZZOLO—22030—ERBA

C.A.I. MARIANO

Apertura Mercoledì - Venerdì

Mario Castoldi 339 4992269

email: sede@caimariano.it

Via KENNEDY—22066—MARIANO

C.A.I. AROSIO

Apertura Venerdì

Emanuela Torricelli 331 2659143

email: cai@arosioinrete.it

Via CASATI 3 — 22060 — AROSIO

C.A.I. INVERIGO

Apertura Martedì - Venerdì

Segreteria 031 607300

email: info@cai-inverigo.it

Via ROCCHINA 8 — 22044 — INVERIGO

C.A.I. CANZO

Apertura Martedì - Venerdì

Roda Felice 339 6973044

email: caicanzo@libero.it

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

CALENDARIO GITE 2013/14

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

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 famigliari (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	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
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
	PREPARAZIONE A SECCO Presso l'Alpe del Vicerè—Albavilla Dalle ore 8.30 alle ore 11.30
03/11/2013	Preparazione fisico-atletica con esercizi preliminari di equilibrio, sensibilità e coordinazione.
10/11/2013	In collaborazione con gli istruttori di <i>Nordic Walking Triangolo Lariano</i>
17/11/2013	
24/11/2013	
	LEZIONI PRATICHE SU NEVE Le uscite verranno effettuate con pullman in diverse località in base alle condizioni di innevamento.
01/12/2013	Partenza da Erba parcheggio di via Battisti
08/12/2013	
15/12/2013	
22/12/2013	
11/01/2014	
12/01/2014	WEEKEND di FINE CORSO

www.taurussport.com



TAURUS®

ERBA (CO) TEL. 031.610540 LECCO TEL. 0341.420808

CARATE B.ZA (MI)
TEL. 0362.905333



Nordic Walking
Triangolo Lariano
NORDIC WALKING
TRIANGOLO LARIANO
www.nwtl.it