
26/01/14 – TORGNON mt. 1500 (Valle d'Aosta)

Pista agonistica e pista turistica delle Grand Montagnes sino al belvedere sul Cervino.

02/02/14 – COGNE mt. 1500-1900 (Valle d'Aosta)

Oltre 40 km di piste che si sviluppano verso la Valnontey, Lillaz, ed Epinel nel Parco del Gran Paradiso

08 – 15/2/14 SETTIMANA BIANCA A SAN CANDIDO

VAL PUSTERIA mt. 1100 (Alto Adige)

Centinaia di km di piste nella valle principale e nelle valli laterali, ogni giorno un percorso diverso!

09/02/14 – SAN BERNARDINO mt. 1608 (Svizzera)

Pista di 24 km ed anelli di diverse difficoltà sia per la tecnica classica che per lo skating

16/02/14 – St. MORITZ - BEVER mt. 1800 (Svizzera)

Mini raid in Engadina : 25 km sul tracciato dell'Engadin Ski Marathon, gara tra le più importanti della Svizzera.

23/02/14 – MONTI LESSINI mt. 1500 (Veneto)

Da Malga San Giorgio a Malga Lessinia, interessante percorso molto panoramico (25 km a/r)

28/02 – 02/03/14 – MERANO (Alto Adige)

Nella zona di Merano troveremo parecchie località che offrono piste raramente affollate dove si può sciare godendosi la natura.

02/03/14 – LA PUNT – ZERNEZ mt. 1500 (Svizzera)

Secondo mini raid alla scoperta dell' Engadina: 25 km di pista varia e divertente che ci condurranno fino a Zernez dove ci aspetterà il nostro bus.

09/03/14 – ST. BARTHELEMY mt. 1500 (Valle d'Aosta)

Una delle più belle e panoramiche piste della Val d'Aosta che si snoda per 30 km con un percorso tecnico in ambiente alpino davvero unico.

15-16/03/14 – ENEGO mt. 1350 – 1750 (Veneto)

La piana di Marcesina, detta Finlandia d'Italia, è situata nell'altipiano di Asiago ed è un luogo ideale per lo sci di fondo. Collegato con il Centro Fondo Gallio, offre svariati km di piste di tutte le difficoltà.

16/03/14 – CAMPRA mt. 1420 (Svizzera)

Centro di sci di fondo con piste di diverse lunghezza e difficoltà, i tracciati sono vari e tecnici e si sviluppano in tutta l'ampiezza della conca.

23/03/14 – VAL DI FEX mt. 1800 (Svizzera)

Da Sils Maria bel percorso battuto che risale la pittoresca Val di Fex sino a Curtins (20 km a/r), possibilità di proseguire verso il ghiacciaio.

30/03/14 – VAL FERRET mt. 1570 - 1800 (Valle d'Aosta)

Pista panoramica da Planpincieux a Lavachey (16 km a/r) possibile proseguimento per Arnouva.

06/04/14-PONT VALSAVARANCHE mt. 1900 (Valle d'Aosta)

Pista in quota ai piedi del Gran Paradiso per l'ultima sciata della stagione, tracciata per il classico e lo skating.

11-13/04/14 – PASSO ROLLE mt. 1850-2200 (Trentino)

Appuntamento imperdibile per gli appassionati di sci di fondo escursionismo con festa di chiusura di stagione in malga.

Il **G.S.A. EDELWEISS** è convenzionato con alcuni negozi di articoli sportivi per l'acquisto dei materiali necessari.

ISCRIZIONI e INFORMAZIONI

telefonando in sede ai n. 02/55191581 - 02/89072380

Lunedì dalle 18 alle 20

Mercoledì dalle 18 alle 22,30

per email info@edelweisscai.it

Segui le nostre attività sul blog
<http://edelweisscai.wordpress.com>

Per partecipare alle nostre iniziative è necessario essere soci G.S.A. Edelweiss e/o CAI.



Gruppo sciistico e alpinistico

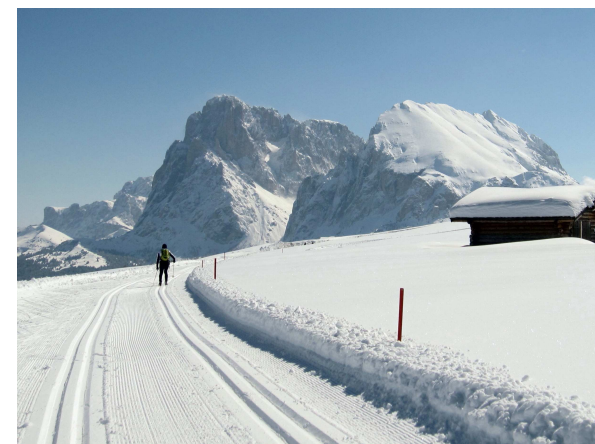


Sottosezione C.A.I. Milano

Via Perugino 13
20135 Milano

Tel e fax 02 55191581
Email info@edelweisscai.it

www.edelweisscai.it



PROGRAMMA del

**CORSO DI SCI FONDO
e delle
ATTIVITA' SCIISTICHE**

STAGIONE INVERNALE 2013/2014

CORSO di SCI FONDO ESCURSIONISMO 2013/2014

La Sottosezione "Edelweiss" organizza il **38° Corso di Sci Fondo Escursionismo** SFSE1 e SFE2, rivolto a tutti coloro che vogliono iniziare un'attività sportiva salutare, adatta a persone di qualsiasi età, e a coloro che, avendo già frequentato un Corso per principianti, desiderino migliorare il proprio livello tecnico.

Gli allievi del Corso verranno portati a una maggiore padronanza delle proprie capacità nell'esecuzione dei vari passi dello sci di fondo classico, del pattinaggio e della discesa.

Gli iscritti al Corso saranno seguiti e guidati da Istruttori di Sci Fondo Escursionismo del C.A.I., qualificati sia sul piano didattico che sul piano tecnico.

Si farà anche ricorso all'ausilio didattico di riprese video.

Al Corso sono ammessi anche i bambini di età non inferiore ai 6 anni, purché accompagnati da un genitore o da un familiare adulto.

Il programma del Corso prevede: 4 lezioni teoriche, 2 uscite a secco e 6 lezioni pratiche sulla neve, secondo il seguente programma:

PRESENTAZIONE DEL CORSO: Martedì 15 Ottobre – ore 21

LEZIONI TEORICHE

<i>Martedì 29 Ottobre</i>	Attrezzatura ed abbigliamento
<i>Martedì 5 Novembre</i>	Alimentazione e pronto soccorso
<i>Martedì 12 Novembre</i>	Neve e Valanghe
<i>Martedì 19 Novembre</i>	ore 20 Paraffinatura ore 21 Sciolinatura

Le lezioni teoriche, fondamentali al pari di quelle pratiche, si terranno presso la sede di Via Perugino, 13 alle ore 21,00

USCITE A SECCO

<i>Sabato 9 Novembre</i>	Uscita a secco – Parco cittadino
<i>Sabato 16 Novembre</i>	Topografia e prova pratica di orientamento al Parco Lambro

LEZIONI PRATICHE SULLA NEVE

Giornaliere:	<i>Domenica 24 Novembre</i>	RIALE
	<i>Domenica 1 Dicembre</i>	SILVAPLANA

Weekend:	<i>Sabato 7 – Domenica 8 Dicembre</i>	ENGADINA
	<i>Sabato 14 – Domenica 15 Dicembre</i>	GRIGIONI

In caso di mancanza di neve le date dei recuperi vengono fissate per Domenica 22 Dicembre 2013 – Domenica 12 Gennaio 2014. Le località potranno essere variate in funzione dell'innnevamento.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: Euro 340,00

Il versamento potrà essere effettuato in un'unica soluzione oppure con un anticipo di **Euro 100** da pagare all'atto dell'iscrizione ed il saldo entro il **29 Ottobre 2013**.

La quota comprende:

- le lezioni teoriche e pratiche come da programma
- il trasporto in bus dove previsto
- ½ pensione in albergo per i weekend in Engadina e nei Grigioni
- ingresso piste
- uso gratuito dell'attrezzatura
- assicurazione
- maglietta sociale e attestato di partecipazione

Per partecipare al corso è obbligatorio presentare un certificato medico di idoneità fisica.

Direttore del corso : Cristina Radaelli

Per maggiori informazioni sul Corso: 349/5207041

ORGANICO DELLA SCUOLA NAZIONALE DI SCI FONDO ESCURSIONISMO "GIANNI RIZZI"

Direttore	Gianpaolo Gavioli	INSFE
Vice direttore	Athos Piazzi	ISFE
Segretario	Cristina Radaelli	ISFE
Istruttori	Pietro Antocchia	ISFE
	Paolo Filipic	ISFE
	Roberto Crotti	ISFE
	Gabriele Groppi	ISFE
	Carlo Novati	ISFE
	Laura Bassetti	ISFE
	Lisa Valente	ISFE
	Manuela Caprioli	IS
	Stefano Colombo	IS
	Emilio Alemanni	IS

INSFE	Istruttore Nazionale Sci Fondo Escursionismo del C.A.I
ISFE	Istruttore di Sci Fondo Escursionismo del C.A.I.
IS	Istruttore Sezionale

CALENDARIO USCITE SCI DI FONDO

24/11/13 – RIALE – Val Formazza mt.1800 (Piemonte)

Piste preparate per le esigenze di tutti gli sciatori, sia principianti che esperti, ideali per iniziare la stagione

01/12/13 – SILVAPLANA mt. 1800 (Svizzera)

Le belle piste passano ai piedi del castello in direzione di Sils Maria e di St. Moritz.

07-08/12/13 – MEDIA ENGADINA (Svizzera)

Sci di fondo classico e skating sui percorsi dell'Alta e Media Engadina in un ambiente alpino sempre entusiasmante

08/12/13 – PONTRESINA mt. 1700 (Svizzera)

La Val Roseg ed il Morterasch sono le piste più importanti che partono da Pontresina. Possibilità anche di sciare in direzione di St. Moritz.

14-15/12/13 – WEEK END NEI GRIGIONI (Svizzera)

Destinazione le belle piste di Lenzerheide per questo fine settimana con pernottamento a Coira la più antica città della Svizzera con un interessante centro storico

15/12/13 – LENZERHEIDE mt. 1500 (Svizzera)

Piste nella foresta e lungo il lago Heid in direzione Parpan per un totale di 52 km sia per la tecnica classica che per lo skating.

04-06/01/14 – LA FECLAZ GRAN REVARD mt.1650 (Francia)

Possibilità di esplorare l'altopiano percorso da 140 km di piste.

05/01/14 – SPLUGEN mt. 1500 (Svizzera)

Pista di 14 km lungo il fiume che collega Splugen a Nufenen battuta sia per il classico che per il pattinato.

12/01/14 – MALOJA mt. 1850 (Svizzera)

Piste per il classico ed il pattinato di diversa lunghezza che collegano il Passo con Isla.

19/01/14 – REALP mt. 1550 (Svizzera)

Nella valle di Usern fra Andermatt e Realp si snoda una pista ben preparata di 20 km per la tecnica classica e per il pattinato.

25-26/01/14 PASSO VEZZENA mt. 1400 (Veneto)

Paradiso degli appassionati dello sci di fondo offre piste ben preparate, raccordate con il centro fondo di Millegrobbe (Lavarone) e il centro fondo di Campolongo sull'Altopiano di Asiago. Possibilità di fare anche sci di discesa.