



Scuola Sci di Fondo Escursionismo CAI Roma

CORSO BASE SFSE

ATTIVITA' 2020 -2021

Il corso è rivolto sia a persone che si avvicinano per la prima volta allo sci di fondo escursionismo, sia a persone che pur possedendo un buon bagaglio tecnico desiderano migliorarsi e perfezionare la propria tecnica.

PROGRAMMA DEL CORSO

n° 5 ESERCITAZIONI TEORICHE

Le esercitazioni si terranno secondo il seguente calendario presso la sede del CAI Roma - via Galvani, 10 - oppure on line secondo le indicazioni che saranno date.

12 Gennaio 2021 ore 18,00/20,00

19 Gennaio 2021 ore 18,00/20,00

26 Gennaio 2021 ore 18,00/20,00

2 Febbraio 2021 ore 18,00/20,00

9 Febbraio 2021 ore 18,00/20,00

e tratteranno i seguenti argomenti:

Materiali ed Abbigliamento / Allenamento e alimentazione / Neve e valanghe, bollettino Nivologico, ARTVA funzionamento ed utilizzo, bollettino Meteo / Nozioni di pronto soccorso, emergenza in montagna / Topografia ed Orientamento.

A tutti coloro che avranno seguito proficuamente il corso, verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Scuola Sci di Fondo Escursionismo CAI Roma. Via Galvani, 10 – 00153 Roma <http://cairoma.wordpress.com/>

Email: sfsecairoma@gmail.com



n°5 USCITE

Le esercitazioni pratiche si svolgeranno indicativamente con il seguente calendario:

Domenica 17 - 24 - 31 Gennaio 2021

Domenica 7 - 14 Febbraio 2021

Il trasporto verrà effettuato con i mezzi propri dei partecipanti. I luoghi e gli orari verranno comunicati di volta in volta.

La direzione, in funzione dell'innnevamento si riserva di scegliere le località di effettuazione delle esercitazioni pratiche.

Qualora le condizioni meteorologiche o la carenza di neve lo imponessero, la Direzione della Scuola si riserva di spostare le date delle esercitazioni pratiche non oltre il 28 febbraio. Qualora lo spostamento dovesse prolungarsi, il corso verrà annullato. In quest'ultimo caso verrà restituito l'importo dell'iscrizione limitatamente alla parte non usufruita.

MODALITA' DI ISCRIZIONE E QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Dovrà essere eseguita la pre-iscrizione con il relativo MODULO compilato online all'indirizzo <https://cairoma.wordpress.com/iscrizione/>

Ad essa seguirà una mail di conferma da parte della Scuola e contestualmente andrà effettuato dagli allievi un acconto, tramite bonifico, di € **80,00** sul c/c del CAI – IBAN IT 23 C 07601 03200 000034365007 - non rimborsabile.

Contemporaneamente si dovrà spedire al seguente indirizzo mail: sfsecairoma@gmail.com, la scansione del versamento che ufficializzerà l'iscrizione.

Nel caso di impossibilità sopravvenuta a partecipare al corso, si potrà trasferire la quota versata come anticipo ad un altro e nuovo partecipante. La richiesta dovrà essere inviata dal cedente quota via mail all'indirizzo su



indicato. Una volta accettato il trasferimento da parte della direzione, il nuovo iscritto procederà all'invio del modulo predetto.

La regolarizzazione dell'iscrizione al corso, con il versamento del saldo di € **100,00**, si effettuerà al raggiungimento del tetto delle iscrizioni che verrà comunicato tempestivamente. Il saldo dovrà avvenire con le stesse modalità dell'anticipo ed ugualmente si dovrà dare tempestiva comunicazione dello stesso.

L'iscrizione sarà formalizzata martedì 24 novembre 2020, ore 18,00/19,00 presso la sede CAI di Roma in Via Galvani n. 10 - dietro presentazione dei seguenti documenti:

- iscrizione al Club Alpino Italiano;
- certificato medico, **in originale**, di idoneità alla pratica sportiva non agonistica, con la validità per la durata del corso di Sci di fondo escursionismo.
- domanda d'iscrizione debitamente compilata in ogni sua parte e firmata (modulo di preiscrizione da firmare al momento del versamento del saldo)
- fotografia formato tessera.
- per l'accesso alla sede saranno comunicati i modi ed i tempi in funzione della normativa anti-Covid.

I posti disponibili sono limitati.

Il corso verrà effettuato con un minimo di 10 partecipanti.

Raggiunta la quota massima, non verranno concesse deroghe e le iscrizioni si riterranno chiuse. Ai fini dell' accettazione verrà considerato l'ordine con il quale si invia la scansione del versamento dell'anticipo.

Comunque le eventuali preiscrizioni pervenute oltre il numero di posti disponibili, saranno tenute in considerazione nel caso di rinuncia successiva degli iscritti. Gli interessati saranno tempestivamente avvisati.

NOTA BENE: Iscrivendosi al corso, l'allievo si impegna a sottostare, sotto la propria responsabilità, alla stretta osservanza di ogni norma statale, locale e delle disposizioni del CAI in materia di prevenzione sanitaria anti-Covid,



consapevole che qualsiasi inosservanza comporta l'immediata esclusione dal corso; gli istruttori hanno il compito di farle osservare.

LA QUOTA DI ISCRIZIONE COMPRENDE

- 5 esercitazioni teoriche;
- 5 esercitazioni pratiche sulla neve;
- copertura assicurativa, uso del materiale collettivo, assistenza tecnica;
- attestato di partecipazione.

La partecipazione al corso richiede ai partecipanti una condizione di allenamento fisico per le uscite in ambiente montano invernale.

Compatibilmente con la disponibilità del materiale della Scuola (per circa 15 persone) e con le caratteristiche fisiche degli allievi, sarà possibile disporre di attrezzatura (sci – bastoncini, no scarpe) per l'intera durata del corso previo versamento cauzionale di € 100,00 di cui ne verranno restituite € 70,00 a restituzione attrezzatura. La quota restante sarà trattenuta per ripristino del materiale usurato. Gli eventuali interessati sono pregati di segnalare la richiesta del materiale nel modulo di iscrizione on-line sotto la dicitura "note personali".

Per l'assegnazione del materiale si terrà presente la data dell'invio della scansione del bonifico del saldo. La sua distribuzione avverrà il 24/11 con le modalità che verranno comunicate.

Gli allievi dovranno prendere visione, sul sito della scuola, del regolamento del corso ed accettarlo, mediante sottoscrizione del modulo come indicato precedentemente.

PRE-ISCRIZIONE ON LINE

<https://cairoma.wordpress.com/iscrizione/>