



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO A.R.C.U.S. – MILANO

Associazione Ricreativa Culturale Università Statale Milano



CORSO DI SCI DI FONDO ESCURSIONISMO Da novembre 2023 A gennaio 2024

A.R.C.U.S., in collaborazione con il Gruppo Alpinistico Sciistico "Edelweiss" (sottosezione del CAI Milano), promuove la partecipazione al corso di sci di fondo escursionistico. Il corso è rivolto a persone di qualsiasi età che vogliono iniziare a praticare un'attività sportiva salutare o migliorare la propria tecnica, sia nel passo classico che nel pattinato.

Gli iscritti al corso saranno accompagnati e guidati da istruttori di sci di Fondo Escursionistico del C.A.I. altamente qualificati sia sul piano tecnico che didattico.

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

PROGRAMMA

Novembre 2023 – Gennaio 2024

Di seguito il programma dettagliato dell'iniziativa.

INFORMAZIONI

L'iniziativa prevede l'iscrizione di un massimo di **10 partecipanti**.

L'iniziativa si realizza in sicurezza e nel rispetto delle misure di contenimento da Covid-19 secondo le disposizioni normative in corso.

QUOTA INDIVIDUALE

Soci ARCUS EURO **270,00**
personale UNIMI in servizio e in quiescenza e familiari conviventi.

Soci Aggregati EURO **370,00**
(senza contributo d'Ateneo).

Si prega di prendere visione del programma dettagliato per i servizi inseriti alla voce "La quota comprende".

La quota non comprende

La tessera del Cai Milano, obbligatoria per partecipare al corso, da versare direttamente all'Associazione Edelweiss.

L'iniziativa è promossa con il contributo finanziario dell'Università degli Studi di Milano.

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

Le prenotazioni si ricevono fino al giorno **16 ottobre 2023** (salvo esaurimento dei posti in data anteriore) mediante una comunicazione scritta da inviare **per e-mail** all'indirizzo arcus@unimi.it.

Non saranno considerate le prenotazioni telefoniche.

Sarà cura di ARCUS confermare la richiesta di partecipazione e le modalità del versamento della quota fissata. In caso di esaurimento dei posti prima della scadenza indicata le prenotazioni verranno annotate in lista di attesa, dandone comunicazione agli interessati. Si rende noto che **dopo la data del 16 ottobre 2023 e a conferma ricevuta, le prenotazioni si intendono vincolanti**, ed in caso di rinuncia, la quota dovrà essere interamente versata, salvo diversa nostra comunicazione.

Si allega modulo di adesione.

Si ricorda che la partecipazione alle iniziative promosse da ARCUS, è riservata per normative legislative e fiscali, ai propri soci regolarmente iscritti nell'anno in corso (2023).



PROGRAMMA DEL CORSO

Il corso è articolato nel modo seguente:

- 4 lezioni di teoria nel mese di novembre 2023;
- 2 uscite "a secco" di allenamento nel mese di novembre 2023;
- 6 lezioni pratiche su pista innevata, compreso un week end in Engadina.

Presentazione del corso:

Lunedì 2 ottobre e martedì 17 ottobre 2023 ore 20:45.

Lezioni teoriche:

- ♦ **Martedì 07 novembre** attrezzatura ed abbigliamento
- ♦ **Martedì 14 novembre** alimentazione e pronto soccorso
- ♦ **Martedì 21 novembre** neve e valanghe
- ♦ **Martedì 28 novembre** sciolinitura (teoria e pratica)

La presentazione del corso e tutte le lezioni teoriche si terranno presso la sede dell'Edelweiss in viale Umbria 126 a Milano, alle ore 20:45.

Uscite a secco:

- Sabato 18 novembre** Lezione di topografia e prova pratica di orientamento al Parco Lambro di Milano.
- Sabato 25 novembre** Esercizi con bastoncini propedeutici per lo sci di fondo al Parco Monte Stella a Milano.

Lezioni pratiche sulla NEVE:

GIORNALIERE – in Svizzera:

Domenica 03 dicembre 2023	ENGADINA
Domenica 10 dicembre 2023	ENGADINA
Domenica 14 gennaio 2024	GRIGIONI
Domenica 21 gennaio 2024	GRIGIONI

WEEK END – in Svizzera

Sabato 16 e domenica 17 dicembre 2023 ENGADINA

Le località potranno variare in funzione dell'innevamento.

La quota comprende:

- tutte le lezioni teoriche e pratiche tenute da istruttori di sci di Fondo Escursionistico;
- tutti i trasporti in pullman per le uscite giornaliere sulla neve;
- **l'uso gratuito dell'attrezzatura** per lo sci di fondo classico (sci, bastoncini e scarpe);
- il materiale per le uscite a secco (bussola, carte, ecc.);
- i biglietti d'ingresso nelle piste;
- il week end in Engadina in albergo in ½ pensione (bevande escluse);
- l'assicurazione infortuni;
- l'attestato di partecipazione;

Per partecipare al corso è richiesta l'iscrizione al CAI per l'anno 2024, che potrà essere effettuata presso l'Edelweiss, e un certificato medico di idoneità fisica per l'attività sportiva NON agonistica.

NOTE – Informazioni sede Arcus

tel. 02503.15416 (nel pomeriggio) - mail arcus@unimi.it