

# 15° Corso SFSE1

## Sci di fondo escursionismo propedeutico



**SCUOLA  
VALTICINO  
REMO  
GULMINI**



Direttore del corso  
**Antonio Alcini Terzoni**  
aalcini@inwind.it  
328-8231318

Vice Direttore:  
**Gianluigi Biandrate**  
gianluigi@superedil.it  
348- 2514229

Costo: 120 €

**Presentazione corso e Materiali**

**Presentazione corso e Materiali**

**Presentazione corso e Materiali**

**Lezione teorica: Storia dello sci**

**Lezione teorica: Progressione dello sci di fondo e preparazione alla prima uscita**

**Lezione teorico/pratica: Progressione dello sci di fondo**

**Lezione teorica: Meteorologia (interpretazioni e correlazioni tecnico/pratiche)**

**Lezione teorica: Orientamento e nozioni di topografia**

**Lezione teorica: Alimentazione ed Allenamento**

**Lezione teorica: Primo soccorso**

**Serata finale del Corso**

### Programma Lezioni e Uscite

giovedì 27      Abbiategrasso

venerdì 28      Pavia

martedì 2      Vigevano

martedì 16      Vigevano

giovedì 8      Vigevano

**domenica 11      RIALE**

giovedì 15      Vigevano

**venerdì 23      MALOJA**

**sabato 24      PONTRESINA**

**domenica 25      ST. MORITZ**

venerdì 30      Abbiategrasso

venerdì 6      Pavia

**domenica 8      ST. BARTHELEMY**

giovedì 12      Abbiategrasso

giovedì 19      Abbiategrasso

**domenica 22      SCHILPARIO**

venerdì 27


**NOVEMBRE**


**DICEMBRE**

**GENNAIO**

**FEBBRAIO**



 scuolavalticino

 Scuola Valticino

Per informazioni e preiscrizioni:  
[www.scuolavalticino.it/corsi](http://www.scuolavalticino.it/corsi)