



Associazione Insegnanti Educazione Fisica di Belluno

## 3° CORSO DI AGGIORNAMENTO DI SCIALPINISMO

**Prato Piazza - 18/19/20 marzo 2010**

(Corso autorizzato con Decreto Ufficio Scolastico Provinciale di Belluno, Prot. n°aoouspl.18501c32a del 14.12.2009 )

L'Associazione Insegnanti Educazione Fisica, in collaborazione con la Scuola Sci Alpinismo-CAI di Longarone e l'Ufficio Scolastico Provinciale - Ed. Fisica organizza il corso di aggiornamento di sci alpinismo.

### Programma:

#### Giovedì 18 marzo

Ore	09.00	ritrovo piazzale rif. Braies
“	9.15	arrivo al rifugio Prato Piazza (13 km) raggiungibile in auto. Verifica livelli e aspetti organizzativi - Escursione
“	14.00/15.00	rientro e sistemazione nelle camere
“	17.30	teoria: caratteristiche del manto nevoso-utilizzo Harva - escursione giorno successivo
“	19.30	Cena

#### Venerdì 19 marzo

Ore	7.00	Colazione
“	8.00	Escursione con pranzo al sacco
“	14.00/15.00	Rientro
“	17.30	teoria: come si prepara un'escursione di scialpinismo – escursione giorno successivo
“	20.00	Cena

#### Sabato 20 marzo

Ore	7.00	Colazione
“	8.00	Escursione con pranzo al sacco
“	14.00/15.00	rientro al rif. Prato Piazza e rientro a casa

**Costo totale: 140.00 € (150 per chi dorme in camera con servizio) per i soci  
Aief in regola con il tesseramento 2010  
Per partecipare ai corsi organizzati dall'AIEF è necessario associarsi: tessera 20 €**

La quota comprende:

due mezze pensioni e due pranzi al sacco, costo 3 istruttori sci alpinismo Cai Longarone (sistemazione in camera da 3 e lezioni), spese organizzazione.

La sistemazione in camerata da 28 ps. con servizio in comune costa €35. Disponibili inoltre 3 camere da 2 ps. e 1 camera da 4 ps. con servizio al costo di 45 €

E' possibile visionare la zona e il rifugio sul sito Rifugio Prato Piazza



*Associazione Insegnanti Educazione Fisica di Belluno*

Sono previsti tre istruttori per altrettanti livelli

- 1° livello - per principianti (max 6) richiesto possesso di una buona tecnica sciistica
- 2° livello – richiede una sufficiente conoscenza della tecnica scialp e un minimo di esperienza (min 6)
- 3° livello – buona esperienza scialpinistica e buona preparazione fisica

I tre gruppi saranno autonomi uno dall'altro sia nella scelta dell'itinerario che dei tempi tecnici.

I due incontri del tardo pomeriggio dovranno servire al ripasso/approfondimento di informazioni inerenti l'attività specifica di sci alpinismo (a cura degli istruttori) ma anche a suggerire proposte di interventi didattici articolati e finalizzati alla promozione di attività sportive in ambiente montano invernale.

Il corso si farà con un minimo di 15 iscrizioni.

**Per necessità organizzative è assolutamente necessario portare o inviare anche via fax l'iscrizione unitamente alla copia del versamento/bonifico della caparra di € 50.00 sul C/C dell'AIEF (cod. IBAN IT83X0890411900011000001943 della Banca di Credito Coop. delle Prealpi di Belluno) all'Ufficio Ed.Fisica 0437-943220 o via E-mail: [cdallapalma@istruzioneebelluno.it](mailto:cdallapalma@istruzioneebelluno.it) entro il 15 febbraio 2010.**

Al raggiungimento del numero di iscrizioni minimo previsto (15) la caparra, in caso di rinuncia al corso, verrà restituita solo se il posto rimasto verrà occupato da altro corsista. Visto il numero limitato di posti disponibili verranno considerate le iscrizioni in base alla data di arrivo del modulo in ufficio.

Attrezzatura e abbigliamento consigliati:

- **nella borsa:** sacco lenzuolo, telo da bagno, biancheria e abbigliamento di ricambio e da riposo, necessario per doccia e quant'altro pensate vi possa servire!
- **nello zaino:** giacca a vento, rampant, guanti, berretto, pranzo al sacco per il primo giorno e quello che vi può servire sapendo che il rientro al rifugio è previsto tra le 14.00 e le 15.00

Harva obbligatorio. Previsto noleggio per chi non ce l'ha purchè lo indichi nel modulo d'iscrizione.

**Il rifugio dista da Braies 13 km .Si raccomandano gomme termiche o lamellari e catene.**

Per informazioni telefonare a Loredana cell. 3393101717 tel 0437-49367 o Mirca 3494131441

*Anche quest'anno come l'anno scorso, sarà un'immersione pa-ra-di-siaca!  
Non mancate!!!*



Associazione Insegnanti Educazione Fisica di Belluno

**Al Dirigente  
dell'Ufficio Scolastico Provinciale  
di Belluno**

Il sottoscritto/a \_\_\_\_\_

Residente a \_\_\_\_\_ C.A.P. \_\_\_\_\_ Via \_\_\_\_\_

N° tel/cell \_\_\_\_\_ Docente presso \_\_\_\_\_

CHIEDE

di partecipare al CORSO DI AGGIORNAMENTO:

**“Sci Alpinismo ”dal 18 al 20 marzo 2010 a Prato Piazza nel “Parco Naturale Senes, Fanes, Braies”**

per (contrassegnare la voce di interesse)

- Principianti**
- Un po' esperti**
- Esperti**

camera da 2

camera da 4

camerone da 28

Harva personale

noleggior

dichiara, nel contempo, di sollevare gli organizzatori del Corso stesso da qualsiasi responsabilità non rientrante nei termini delle ore di lezione espressamente programmate.

Visto IL DIRIGENTE SCOLASTICO

IL PARTECIPANTE

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**N.B. Il presente modello dovrà pervenire entro il 15 febbraio 2010 all'U.S.P. di Belluno – Ufficio Ed. Fisica 0437-943220 E\_mail: cdallapalma@istruzioneebelluno.it**