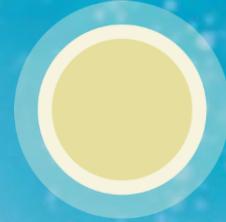


**PRESENTAZIONE
ATTIVITÀ STAGIONE
2024-2025**



I VOLONTARI



LELE



ADELE



SILVIA



GIANFI



JANLU



ALE



TIBIA



ALE



CECI



FLORA



DAVIDE



VALE



TIZI



SCI





COSA OFFRIAMO?

- 2 Corsi per sciatori: *Intensivo*  e *Itinerante* 
- Pacchetto uscite per gitanti
- Weekend sulle piste

ma anche...

- Corsi per sciatori principianti
- Corsi per bambini e ragazzi
- Corso bordo pista





CORSO “INTENSIVO” per sciatori adulti di buon livello di 1 week end



DATA	LOCALITÀ
11+12 Gennaio	Gressoney

Per chi è pensato il corso:

3° livello - Scendo a sci paralleli su piste blu e rosse facili, non mi sento sicuro

4° livello - Scendo a sci paralleli su piste rosse con raggi di curva differenti, scendo con sicurezza

5° livello - Scendo con sicurezza a sci paralleli su piste nere ripide, gobbe e raggi di curva differenti





CORSO “INTENSIVO” ADULTI



- Trasferimento con **auto propria**
- Sci **accompagnato**
- Classi dedicate ai **solli livelli 3, 4 e 5** (da sci paralleli su piste blu e rosse facili in su)
- Classi con maestro **in piccoli gruppi** (circa 6 persone)
- Le lezioni includono riprese **video** e **commento** tecnico
- **Skipass incluso!!**
- **6 ore di lezione con maestro FIS!**
- **Weekend in mezza pensione (colazione+cena) al rifugio Gabiet!**
- Supporto morale e logistico di simpatici accompagnatori CAI!

Cosa serve:

- **Attrezzatura (no noleggio in loco)**
- Obbligatorio **certificato medico**
- **Tesseramento CAI 2025 obbligatorio** (suggerita assicurazione integrativa di 12,5€ per attività individuale)
- **CASCO OBBLIGATORIO**...e ovviamente la voglia di divertirsi e di stare **INSIEME IN SICUREZZA!**





COSTI CORSO “INTENSIVO”



Quota di iscrizione pacchetto we con **maestro SCI e accompagnatori**
(solo per sciatori medi ed esperti):

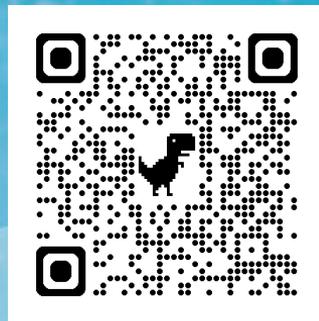
- € 350 (saldo entro il 20/11)
- € 370 (saldo dopo il 20/11 ed entro il 12/12)

La quota è riferita al we con maestro e **COMPRENDE:**

- WE con trattamento mezza pensione al rifugio Gabiet
- 6 ore di lezione con maestro F.I.S.I. + accompagnatore
- Skipass giornaliero
- Gruppi da circa 6 allievi

La quota non comprende il costo del viaggio (con auto proprie)

Attenzione solo 24 posti disponibili!!!!



Form di iscrizione





CORSO “ITINERANTE” PER ADULTI E GITE PACCHETTO 5 USCITE +1



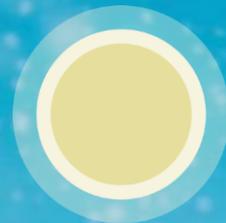
DATA	LOCALITÀ
Sabato 25.01	Champorcher
Sabato 01.02	Pila
Sabato 15.02	Torgnon
Sabato 22.02	Valtournenche
Sabato 15.03	Gressoney
Domenica 06.04	Gara e pranzo a Pila (senza maestri)

Le località potrebbero subire delle variazioni





CORSO “ITINERANTE” ADULTI



- Trasferimento con **pullman**
- Sci **accompagnato**
- Classi dedicate a tutti i **livelli (prima neve esclusi)**
- Classi con maestro **in piccoli gruppi** (circa 7 persone)
- Le lezioni includono riprese **video** e **commento** tecnico
- **Skipass incluso!!**
- **14 ore di lezione con maestro FIS**
- **6 giornate di cui 5 con maestro** (gara e pranzo nell'ultima giornata)

Cosa serve:

- **Attrezzatura (no noleggio in loco)**
- Obbligatorio **certificato medico**
- **Tesseramento CAI 2025 obbligatorio** (suggerita assicurazione integrativa di 12,5€ per attività individuale)
- **CASCO OBBLIGATORIO**...e ovviamente la voglia di divertirsi e di stare **INSIEME IN SICUREZZA!**





COSTI CORSO “ITINERANTE”



Quota di iscrizione pacchetto di 5 uscite con maestro **SCI + 1** (gara + pranzo)
(prima neve esclusi):

Corsista:

- € 610 (saldo entro il 20/11)
- € 640 (saldo dopo il 20/11 ed entro il 7/1)

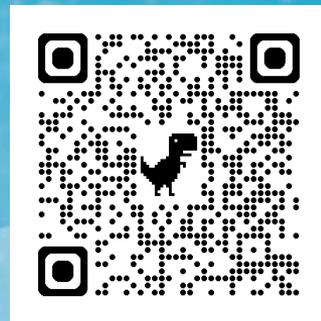
La quota è riferita alle 5 uscite con maestro ed una senza e **COMPRENDE:**

- 14 ore di lezione per 5 uscite
- corso con maestro F.I.S.I. + accompagnatore
- **Skipass giornaliero!!**
- **Trasporto in Pullman**
- Ultima uscita del 6/4 con skipass, pranzo e gara (senza lezione)
- Supporto morale e logistico di simpatici accompagnatori CAI!

Quota di iscrizione pacchetto di 6 uscite (6/4: gara + pranzo)

Gitante (non accompagnato, prima neve esclusi):

- € 430 (saldo entro il 20/11)
- € 460 (saldo dopo il 20/11 ed entro il 7/1)



Form di iscrizione





ORARI PULLMAN



Partenze

05:10 - Viale Abruzzi angolo via Carretta (Loreto)

05:30 - Largo Nuvolari angolo via Valsolda (Romolo)

05:50 - Via Monte Rosa, 90 (Lotto)

Ritorno a Milano ore **20:00** circa con ordine
delle fermate invertito





LA GIORNATA SCI



08:30 - Arrivo nella località

08:30 - 09:00 - Distribuzione skipass

09:30 - 12:20 - Primo turno lezione

12:20 - 13:20 - Pausa pranzo

13:20 - 16:10 - Secondo turno lezione





LIVELLI SCI: DA 1° A 5°



1° livello - Non ho mai messo gli sci ☐ Vedere corso specifico per prima neve

2° livello - Scendo a spazzaneve e faccio qualche curva su piste blu facili

3° livello - Scendo a sci paralleli su piste blu e rosse facili, non mi sento sicuro

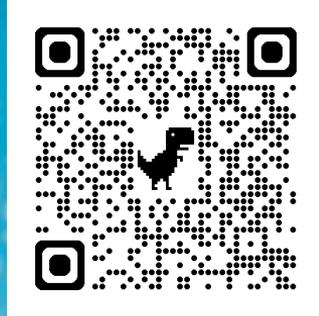
4° livello - Scendo a sci paralleli su piste rosse con raggi di curva differenti, scendo con sicurezza

5° livello - Scendo con sicurezza a sci paralleli su piste nere ripide, gobbe e raggi di curva differenti





Come iscriversi?



La sera della presentazione:

1. Compilazione domanda di iscrizione attraverso form online
2. Pagamento del corso/pacchetto gite con bonifico, oppure
3. Pagamento caparra di 200 euro in contanti o con bonifico, saldo entro il 20/11.
4. Invio ricevuta di pagamento a scidiscesa@caimilano.eu

Oppure in altre date

1. Compilazione domanda di iscrizione attraverso form online
2. Attendere ricezione mail di conferma da parte di scidiscesa@caimilano.eu
3. Pagamento tessera 2025 (consigliato assicurazione integrativa) + saldo corso in segreteria o a mezzo bonifico

Il completamento dell'iscrizione è subordinato alle seguenti attività:

- **Invio copia Documento di identità** (fronte e retro)
- **Invio Modulo autorizzazione Privacy + Modulo di iscrizione + Tessera CAI**
- **Certificato Medico** per la pratica sportiva non agonistica valido per tutta la durata delle attività (solo per il pacchetto con maestro)



SNOWBOARD



ICE CAT MILANO



COSA OFFRIAMO?



3 weekend sulla neve



6 lezioni con maestro FISI



Snowboard accompagnato durante il resto della giornata



Un gruppo di simpatici volontari





QUANDO e DOVE?



11-12 Gennaio



Chiesa in Valmalenco



25-26 Gennaio



Pila



08-09 Febbraio



Tonale





QUANTO COSTA?

ALLIEVI 780 €

- Alloggio del sabato sera
 - Trattamento mezza pensione
 - Skipass 2 giorni
 - Snow accompagnato
-
- 6 lezioni da ~2h in classi omogenee per livello

PASCOLANTI 590 €

Il pagamento avverrà in due rate





COSA SERVE?

- Certificato medico di buona e robusta costituzione
- Tesseramento CAI
- Casco obbligatorio





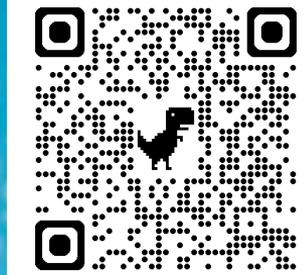
CARATTERISTICHE DEL CORSO

- Snowboard **accompagnato**
- Classi dedicate a tutti i **livelli**
- Classi con maestro a **numero contenuto** (circa 6 persone)
- **Skipass incluso**
- **Assicurazione** responsabilità civile sulle piste
- Lezione di 2 ore circa con **maestro FIS**
- **Ritrovo** la mattina del sabato nel parcheggio delle piste
- Partenza la **domenica** dopo la surfata
- Gruppo WhatsApp per **logistica** e spostamenti
- **Strutture ricettive** a poca distanza dalle piste
- Servizio **mezza pensione**
-  Volontari troppo simpatici





Come iscriversi?



1. Compilazione domanda di iscrizione attraverso form online (include consenso privacy)
2. Conferma via mail o a voce durante la presentazione
3. Pagamento corso/weekend tramite bonifico o presso la segreteria in sede
4. Pagamento di tessera 2025

Invio **Documento di identità** (fronte e retro) e termine iscrizione entro il 19/12

Invio **Certificato Medico** per la pratica sportiva non agonistica valido per tutta la durata delle attività entro il 19/12

Pagamento in 2 rate:

- Acconto all'iscrizione **250 € per allievi, 180 € per pascolanti**
- Saldo entro il 18/12/2024

www.caimilano.org/scidiscesa/



SCI & SNOWBOARD



ATTENZIONE



1. Termine iscrizione *Corso Sci Intensivo*: 12/12 (entro 20/11 per costo agevolato)
2. Termine iscrizione *Corso Sci Itinerante*: 7/1 (entro 20/11 per costo agevolato)
3. Termine iscrizione *Corso Snowboard*: 19/12
4. Invio documento di identità (fronte e retro) + Modulo autorizzazione Privacy + Modulo di iscrizione + Tessera CAI + certificato medico per la pratica sportiva non agonistica valido per tutta la durata delle attività (solo per il pacchetto con maestro) entro i termini di iscrizioni

RICORDA:

1. Senza certificato medico non sarà possibile fare lezione
2. In caso di mancato pagamento, rinnovo della tessera CAI o invio della documentazione nei tempi indicati il posto verrà ceduto ad un allievo in lista di attesa
3. Per poter partecipare alle lezioni è necessario il casco e attrezzatura (no noleggio in loco)
4. In caso di mancato raggiungimento del numero minimo di iscritti, il corso sarà annullato e la quota di partecipazione versata integralmente restituita
5. In caso di assenza ad una o più uscite, solo avvisando il mercoledì prima dell'uscita, a fine stagione verrà rimborsato il costo dello SkiPass detratte le spese di organizzazione (= a euro/giorno 25,00)





WEEKEND

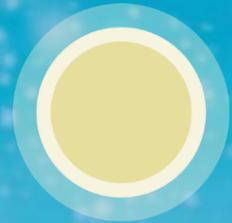
DATA	LOCALITÀ
6-9 Dicembre	Corvara
14-15 Dicembre	Ponte di legno in rifugio (*)
18-19 Gennaio	Tonale
8-9 Febbraio	Da definire

(*) Non adatto a principianti





CARATTERISTICHE WEEKEND



- Trasferimento con **auto proprie**
- Mezza pensione in hotel o rifugio
- **Skipass incluso**
- **Tesseramento CAI 2025 obbligatorio**

Attenzione: non tutti i weekend sono tecnicamente adatti ai principianti (esempio Ponte di Legno in rifugio)



QUOTA SOCI CAI MILANO 2025

- SOCIO ORDINARIO > 25 anni
prima adesione € 62 | rinnovo € 58
- SOCIO FAMILIARE che coabita o ha vincoli familiari anche di fatto con il socio ordinario
prima adesione € 37 | rinnovo € 33
- SOCIO JUNIORES con età tra il 18esimo e il 25esimo di età
prima adesione € 37 | rinnovo € 33

L'integrazione del massimale di 12,50 € non è obbligatoria ma consigliata e comprende l'RC sulle piste in tutta Italia per attività individuale al di fuori delle attività del CAI

Diventa socio o
rinnova l'iscrizione!



CONVENZIONI NOLEGGI

MARO RENTAL SKI

via E. Brizi, 5 (fermata MM3 Porto di Mare)

tel. 02 5397383

www.marorentalski.it

ROBERTO SPORT MILANO SCI

Via Achille Fontanelli, 2 (fermata MM3 Affori FN)

tel. 338 7732513

cultexport@gmail.com



CONVENZIONE CERTIFICATO MEDICO

Centro Medico San Marco

via Simone Martini, 22/a - 02.84174409
(MM2 Romolo oppure Famagosta)

**Certificato medico
di idoneità all'attività sportiva non agonistica**
(visita medica, ECG)



CONVENZIONE CENTRO MEDICO

Centro Medico Polispecialistico per la preparazione atletica presciistica, fisioterapia, programma nutrizionale e prestazioni mediche specialistiche (ortopedia, cardiologia, endocrinologia, ecografie):

W|Med 20% di sconto presentando la tessera CAI



DOVE SEGUIRCI

www.caimilano.org/scidiscesa/

scidiscesa@caimilano.eu / snowboard@caimilano.eu

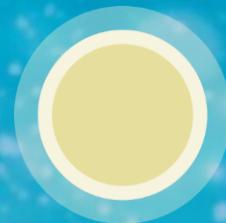


@scicaimilano



@sci_cai_milano

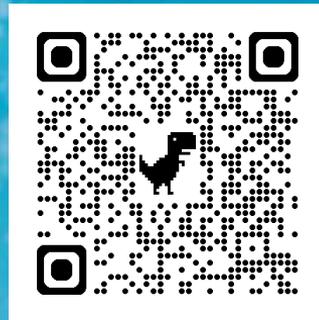




Domande e Risposte



Ricorda di compilare il form >>>



Form di iscrizione

Dati per il bonifico:

IBAN : **IT49H0326801603000858480940**

Intestazione: Club Alpino Italiano - Sezione di Milano

Causale: Caparra/Saldo iscrizione corso Sci 2025 -

Cognome Nome

