



CAI L'AQUILA
SCUOLA DI ALPINISMO E SCIALPINISMO
NESTORE NANNI

Direttore **Rubino De Paolis**
INA-INSA-SCA 3485842224



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione dell'Aquila
Fondata nel 1873

XII CORSO DI SCI ALPINISMO BASE SA1 2024

GENNAIO – MARZO 2024

- Questionario di valutazione -

(COMPILARE IL MODULO IN OGNI SUA PARTE IN MODO CHARO E LEGGIBILE)

COGNOME E NOME

ESPERIENZA

- 1- valuta la tua bravura nello sci in pista principiante discreto evoluto
- 2- Indica su quale "colore" di pista hai il pieno controllo (sci/snowboard) blu rossa nera
- 3- pratici *freeride*/discesa fuoripista (senza la salita) mai occasionale frequente
- 4- valuta la tua esperienza nello scialpinismo mai praticato principiante buona
- 5- fai escursioni in ambiente innevato utilizzando piccozza e ramponi? no raramente sì
- 6- hai già partecipato a corsi di scialpinismo o alpinismo? no sì(descrivi) _____

PREPARAZIONE, ALLENAMENTO FISICO, EPISODI PARTICOLARI

- 1- giudica il tuo livello di allenamento fisico attuale scarso discreto buono super
- 2- con che frequenza pratici altre attività sportive? nessuna tra 1 e 3 (descrivi) _____
- 3- indica il dislivello che sei solito fare (sci/piedi) 400-600 mt. 600-1000 mt. >1000 mt.
- 4- cosa ti mette in difficoltà? pendii ripidi neve dura/ghiaccio altro (descrivi) _____
- 5 - come giudichi il tuo livello di allenamento mentale scarso discreto buono super



CAI L'AQUILA
SCUOLA DI ALPINISMO E SCIALPINISMO
NESTORE NANNI

Direttore **Rubino De Paolis**
INA-INSA-SCA 3485842224



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione dell'Aquila
Fondata nel 1873

ATTREZZATURA E MOTIVAZIONE

- 1- sei in possesso della necessaria attrezzatura? no sì (descrivi) _____
- 2- cosa ti spinge a partecipare al corso? _____
- 3- quale obiettivo spera di raggiungere? diventare autonomo/a fare belle gite fare amicizie nuove
 altro(descrivi) _____
- 4- sarai presente a tutte le attività del corso? sì no (descrivi) _____
- 5- se sarai ammesso vorrai essere inserito in una chat con il resto dei partecipanti e gli istruttori? sì no
- 6- saresti interessato a partecipare ad altri corsi della scuola? no sì (quali) _____

Luogo e data _____ Firma _____

La Scuola di Alpinismo e Scialpinismo Nestore Nanni ti informa, ai sensi del D.Lgs 196/03 (codice in materia di protezione dei dati personali) che i dati da te forniti saranno trattati al solo fine di dare corretta esecuzione al corso, nonché per ogni finalità istituzionale individuata nello statuto e nel regolamento sociale.

I tuoi dati saranno registrati nell'archivio della Scuola e non saranno oggetto di comunicazione a terzi o di diffusione, tranne che all'assicurazione del CAI per la stipula della polizza assicurativa.

La Scuola di Alpinismo e Scialpinismo Nestore Nanni deve intendersi autorizzata a utilizzare e/o pubblicare anche sul proprio sito internet fotografie e/o video in cui compare il/la sottoscritto/a, effettuate da Istruttori o allievi della scuola medesime nel corso e nelle uscite per gli scopi che riterrà opportuni nell'ambito della propria attività, sempre nel rispetto dell'immagine dell'allievo/a.

Luogo e data _____ Firma _____