

# Le nostre gite

## SCI DI FONDO SU PISTA

Oltre al corso, la Sezione organizza alcune uscite guidate di sci di fondo. Le gite si svolgono in località alpine su piste e percorsi di varia difficoltà adatti a tutti, grandi e bambini.

### 26 dicembre 2009 - Alpe di Siusi (BZ)

Ormai la classica uscita di Santo Stefano all'Alpe di Siusi, dove si godono panorami mozzafiato.

### 06 gennaio 2010 - Viote Monte Bondone (TN)

Si svolge nella piana delle Viote, ai piedi di Cima Palon famosa per lo sci di fondo, tra stupendi panorami alpini.

### 24 gennaio 2010 - Centro Fondo Millegrobbe (TN)

Il Centro propone 35 km di piste, fra facili e agonistiche, di cui 5 garantiti da innevamento programmato. Tutte predisposte per la tecnica classica e per la libera.

### 7 febbraio 2010 - Campo Carlo Magno (TN)

Quattro piste immerse nel Parco naturale Adamello Brenta che si addicono a vari livelli di esperienza.

### 14 febbraio 2010 - Lavazè-Pietralba (BZ)

Grandiosa traversata. Caratteristiche malghe di montagna sono dislocate lungo il percorso pronte ad accogliere gli ospiti con piatti tipici.

### 20-21 febbraio 2010 - Alta Val Venosta (BZ)

Il sabato sci presso la soleggiata Val Slingia. 15 km di piste che da Slingia portano agli alpeggi che sovrastano il paese. La domenica si scia in Valle Lunga ai piedi della Palla Bianca.

### 28 febbraio 2010 - Enego (TN)

Ridente località, circondata da magnifici boschi, nel comprensorio dei Sette Comuni dell'altopiano di Asiago. Dispone di 100 km di piste.

Le iscrizioni si ricevono in sede nei tre giovedì precedenti la gita e si concludono al completamento dei posti disponibili. La quota di partecipazione, gli orari di partenza e la fattibilità in base all'innevamento, sono divulgati di volta in volta dai capogita.

# Le attività promosse dalla Sezione:

Sci di Fondo

Sci Alpinismo

Ciaspole

Escursionismo

Trekking

Arrampicata libera

Alpinismo Giovanile

Attività culturali

All'interno della nostra Sezione è presente inoltre una ricca biblioteca il cui patrimonio supera i 400 volumi. Tutto questo materiale è a disposizione dei soci in orario di apertura della sede.

**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**Sezione di San Pietro in Cariano**  
Via Campostrini 56 - Pedemonte  
telefono 045 6801299  
[www.caivalpolicella.it](http://www.caivalpolicella.it)  
[caivalpolicella@c-point.it](mailto:caivalpolicella@c-point.it)

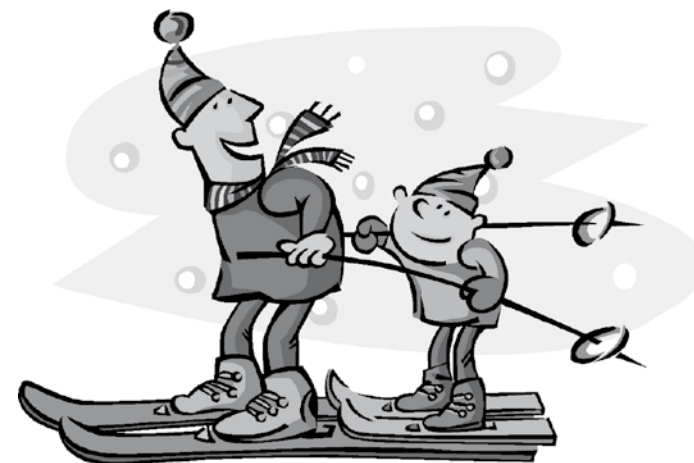
La sede è aperta il giovedì  
dalle ore 21 alle 23



**CLUB  
ALPINO  
ITALIANO**  
Sezione  
**S. Pietro in Cariano**

## Programma

# SCI DI FONDO 2010



# Corso sci di fondo

Scopo dell'iniziativa è di far apprendere i primi rudimenti dello sci di fondo a coloro che intendono intraprendere questa pratica sportiva, o di perfezionare la tecnica a quanti già conoscono questo sport.

Tutti i partecipanti saranno guidati da soci della Sezione già esperti nella pratica dello sci da fondo, diretti da istruttori della Scuola sci di fondo di Verona.

## *Il corso si articola su due livelli:*

### 1° LIVELLO

Apprendimento dei primi rudimenti per la pratica dello sci di fondo con l'impostazione dei passi elementari (alternato, passo spinta e scivolata spinta - discesa e curve a spazzaneve con accenni al passo pattinato).

### 2° LIVELLO

Perfezionamento delle tecniche di tutti i suddetti passi, esercitazione di cambio corsia, miglioramento della tecnica del passo pattinato.

**Giovedì 5 novembre 2009**

alle ore 21, presso la sede  
si aprono le iscrizioni

A conclusione dell'attività invernale  
**festa di chiusura**  
in data e luogo da destinarsi

## *Il corso sarà articolato in tre fasi:*

### 1. INCONTRO DIDATTICO

che si terrà presso la sede **mercoledì 16 dicembre 2009**, alle ore 20,30 con la trattazione degli argomenti specificati:

- presentazione del corso
- attrezzatura e abbigliamento
- alimentazione e preparazione
- neve e scioline

### 2. SERATE DI PRESCIISTICA

30/11/2009

07/12/2009

14/12/2009

21/12/2009

ore 20.00-21.30 presso la palestra di Pedemonte

### 3. USCITE SULLA NEVE

- domenica 10/1/2010
- domenica 17/1/2010
- domenica 24/1/2010
- sabato e domenica 30-31/1/2010

Le uscite si svolgeranno in località scelte dagli organizzatori a seconda dell'innevamento.



## ISCRIZIONI

### *Quota di partecipazione*

**Adulti** euro 170

**Giovani** euro 120

da versare al momento dell'iscrizione.

I giovani devono avere un'età minima di anni 9 e dovranno essere accompagnati dai genitori o da persona adulta iscritta al corso.

**È obbligatoria l'iscrizione al CAI.**

Le iscrizioni dovranno essere effettuate solo presso la sede del CAI a partire da **giovedì 5 novembre 2009** e successivi giovedì fino ad esaurimento dei posti disponibili limitati a 40 partecipanti.

### *La quota dà diritto:*

- a 4 lezioni di presciistica;
- alla partecipazione guidata delle uscite di tutto il corso;
- al soggiorno del 30/31 gennaio con trattamento di mezza pensione in Hotel;
- all'ingresso sulle piste a pagamento;
- ai trasferimenti in pullman.

La Sezione mette a disposizione di quanti ne sono sprovvisti, il completo per lo sci da fondo, costituito da scarpe, sci e bastoncini, con il pagamento di euro 25 per tutto il corso; ai ragazzi, l'attrezzatura verrà messa a disposizione gratuitamente.

Altre informazioni si potranno ricevere in sede durante le sere di apertura.