

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 2011 - Alpe di Siusi (BZ)

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

22 gennaio 2012 - Pozza di Fassa

(escursione anche per ciaspolatori con itinerario attraverso la Valle di San Nicolò)

Il centro fondo dispone di diversi anelli: una pista facile per i principianti, un circuito medio alla portata di tutti su ampi prati soleggiati, un tracciato più impegnativo che si inoltra verso Mazzin lungo il percorso della "Marcialonga".

5 febbraio 2012 - Lavazè-Pietralba (BZ)

Il Centro Fondo di Passo Lavazè copre un bellissimo altopiano tra la Val di Fiemme e la Val d'Ega. Le piste, attraverso boschi e spazi aperti, arrivano al Santuario di Pietralba.

12 febbraio 2012 - Bondone (TN)

Il Centro del Fondo Viote dà la possibilità al fondista di sciare nella magnifica conca ai piedi delle Tre Cime del Monte Bondone. Anelli di varia difficoltà, preparati per tecnica libera e classica, attraversano la ricca vegetazione alpina che caratterizza quest'area ambientalmente pregiata.

19 febbraio 2012 - Campolongo-Millegrobbe (VI)

Grandiosa traversata di 40 km circa sulla magnifica pista che collega i due Centri Fondo e si snoda fra boschi di abeti e grandi spazi aperti. Per i meno allenati, possibilità di sciare presso le piste di uno dei due centri.

Le suddette destinazioni possono subire delle variazioni a seconda dell'innnevamento. La quota di partecipazione e gli orari di partenza vengono comunicati al momento dell'iscrizione.

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
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 2012



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 3 novembre 2011

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 23 novembre 2011**, 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

30/11/2011

07/12/2011

14/12/2011

21/12/2011

ore 20.00-21.30 presso la palestra di Pedemonte

3. USCITE SULLA NEVE

- domenica 08/1/2012
- domenica 15/1/2012
- domenica 22/1/2012
- sabato e domenica 28-29/1/2012

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



ISCRIZIONI

Quota di partecipazione

Adulti euro 180

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 3 novembre 2011** e successivi giovedì fino ad esaurimento dei posti disponibili.

La quota dà diritto:

- a 4 lezioni di presciistica;
- alla partecipazione guidata delle uscite di tutto il corso;
- al soggiorno del 28/29 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.