

Le nostre gite

SCI DI FONDO SU PISTA

3 febbraio - Pista della Marcialonga (TN)

Attraverso i fondovalle di Fiemme e Fassa, lungo il tracciato della Marcialonga, la gara di sci più amata dai fondisti. Il luogo di partenza e la lunghezza del percorso verranno decisi in base all'innevamento.

10 febbraio - Centro Fondo Viote (TN)

Centro per lo sci di fondo sito nella conca ai piedi delle tre cime del Bondone. In questo complesso si possono trovare 35 km di piste sempre battute e anelli di varia difficoltà.

17 febbraio - Alpe di Siusi (BZ)

Nel cuore delle Dolomiti si sviluppano 80 km di piste da fondo perfettamente preparate con tracciati doppi o quadrupli, a un'altitudine compresa tra 1.800 e 2.200 m, facendone un autentico paradiso per gli amanti dello stile classico e pattinato, principianti e professionisti.

24 febbraio - Campolongo (VI) - Millegrobbe (TN)

Partendo dal Centro Fondo Campolongo che si trova nella parte nord dell'Altopiano di Asiago, si effettua una bella traversata fino al Centro Fondo Millegrobbe che sorge in una ambiente naturale di indiscussa bellezza.

2 marzo - Centro Fondo Alochet Passo S. Pellegrino

Il Centro Fondo Alochet offre la possibilità di sciare ad una quota media di 1800 m. Si estende in un'ampia zona di boschi alternati a pascoli a confine con il lago di S. Pellegrino.

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



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di San Pietro in Cariano
Via Campostrini 56 - Pedemonte
telefono 045 6801299
www.caivalpolicella.it
s.pietroincariano@cai.it

La sede è aperta il giovedì
dalle ore 21 alle 23



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione

S. Pietro in Cariano "Luigi Zamboni"

Programma

SCI DI FONDO

2019

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 esperti nella pratica di questa disciplina.

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 25 ottobre 2018
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 è articolato in tre fasi:

1. INCONTRO DIDATTICO

che si terrà presso la sede **lunedì 26 novembre**, alle ore 20,30 con la trattazione degli argomenti specificati:

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

2. LEZIONI DI PRESCIISTICA

Mercoledì 28 novembre e 5/12/19 dicembre 2018
ore 20.00-21.00 presso la palestra di Pedemonte

3. USCITE SULLA NEVE

- domeniche 6/13/20 gennaio
e sabato-domenica 26/27 gennaio

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



ISCRIZIONI

Quote di partecipazione

- **Adulti € 200**

- **Giovani € 120**

Le quote vanno versate al momento dell'iscrizione.

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

È obbligatoria l'iscrizione al CAI in regola con il tesseramento annuale.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate solo presso la sede del CAI a partire da **giovedì 25 ottobre 2018** e successivi giovedì fino ad esaurimento dei posti disponibili.

Dal 22/11/2018, in caso di disponibilità di posti, le iscrizioni saranno aperte anche a chi ha già frequentato il corso per 3 anni consecutivi.

La quota dà diritto:

- a 4 lezioni di presciistica;
- alla partecipazione guidata delle uscite di tutto il corso;
- al soggiorno del 26/27 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, l'attrezzatura per lo sci di fondo, costituita da scarpe, sci e bastoncini, con il pagamento di euro 25 per tutto il corso; ai minori verrà messa a disposizione gratuitamente.

I moduli di iscrizione si possono scaricare dal nostro sito.