

# Le nostre gite aperte a tutti i soci

## 11 febbraio - Altopiano di Asiago (VI)

L'Altopiano di Asiago rappresenta un vero paradiso per gli amanti dello sci di fondo. I suoi oltre 500 km di piste, incastonate in scenari suggestivi tra fitti boschi di conifere, ne fanno infatti, a pieno diritto, la capitale dello sci nordico.

## 18 febbraio – Monte Bondone (TN)

Il Centro del Fondo Viote, annesso al circuito Supernordicskipass, dà la possibilità al fondista di sciare tra la ricca vegetazione alpina nella magnifica conca ai piedi delle Tre Cime del Monte Bondone, raggiungibile facilmente da Trento.

## 25 febbraio – Passo di Lavazè (TN)

80 km di piste da fondo in altura per sciatori principianti o esperti, tutte preparate sia per la tecnica classica che per il pattinaggio, soleggiate e con ampie vedute sul Latemar, Catinaccio, Corno Bianco, Corno Nero e Pala di Santa.

## 03 marzo - 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.

Le suddette destinazioni potranno subire delle variazioni a seconda dell'innevamento. La quota di partecipazione e gli orari di partenza verranno comunicati in seguito.

# Iscrizioni

dove:

**PRESSO LA SEDE CAI**  
DI SAN PIETRO IN CARIANO  
VIA CAMPOSTRINI N. 56  
DALLE ORE 21 ALLE 22:30

come:

CON PAGAMENTO QUOTA E CONSEGNA  
DEL MODULO DI ISCRIZIONE  
DISPONIBILE SUL SITO:  
[WWW.CAIVALPOLICELLA.IT/SCI/](http://WWW.CAIVALPOLICELLA.IT/SCI/)

quando:

- **GIOVEDÌ 02 NOVEMBRE 2023**  
**RISERVATE**

A CHI HA GIÀ FREQUENTATO UNA PRIMA O  
SECONDA EDIZIONE DEL CORSO  
(il corso può essere frequentato per un  
massimo di tre edizioni)

- **DA GIOVEDÌ 09 NOVEMBRE 2023**  
**APERTE A TUTTI**  
FINO AD ESAURIMENTO POSTI

**eventuali iscrizioni on-line:**

- **DA VENERDÌ 10 NOVEMBRE 2023**  
SOLO DOPO ESSERSI ACCERTATI DELLA  
DISPONIBILITÀ DEI POSTI SCRIVENDO A:  
[SCIFONDO@CAIVALPOLICELLA.IT](mailto:SCIFONDO@CAIVALPOLICELLA.IT)



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**SEZIONE DI SAN PIETRO IN CARIANO**  
**"LUIGI ZAMBONI"**

**VIA CAMPOSTRINI 56 - PEDEMONTE**  
**TELEFONO: 045 6801299**  
**E-MAIL: [SCIFONDO@CAIVALPOLICELLA.IT](mailto:SCIFONDO@CAIVALPOLICELLA.IT)**  
**[WWW.CAIVALPOLICELLA.IT](http://WWW.CAIVALPOLICELLA.IT)**



# Sci di Fondo

PROGRAMMA  
— 2023 / 2024



# IL CORSO:

Scopo dell'iniziativa è far apprendere i primi rudimenti dello sci di fondo a coloro che intendono intraprendere questa pratica sportiva, o 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 può essere frequentato per un massimo di **TRE** edizioni, impostate su **TRE** livelli:

## 1° e 2° LIVELLO

Apprendimento e Consolidamento dei primi rudimenti per la pratica dello sci di fondo con l'impostazione dei passi elementari

## 3° LIVELLO

Perfezionamento di tutte le tecniche

# Il programma:

Il corso sarà articolato in **TRE** fasi:

## 1. Lezione didattica

Si terrà presso la sede **lunedì 27 novembre, alle ore 21:00** con la trattazione dei seguenti argomenti:

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

## 2. Presciistica

Si svolgerà:

- presso la Palestra della Scuola Primaria Statale di Pedemonte nelle serate di **mercoledì 29/11, 06/12 e 13/12** dalle ore 20 alle ore 21;
- all'aperto **domenica 17 dicembre** con modalità che verranno comunicate in seguito (in caso di maltempo la lezione verrà recuperata in palestra mercoledì 20/12)

## 3. Uscite sulla neve

Si svolgeranno in pullman ed in località scelte dagli organizzatori a seconda dell'innevamento, nelle date:

<b>Domenica</b>	<b>14 gennaio 2024</b>
<b>Domenica</b>	<b>21 gennaio 2024</b>
<b>Domenica</b>	<b>28 gennaio 2024</b>
<b>Sabato e Domenica</b>	<b>03-04 febbraio 2024</b>

## Quote di partecipazione

da versare al momento dell'iscrizione:

- € 210 Adulti
- € 120 Minorenni

## Requisiti e note

- Obbligo di iscrizione al CAI;
- Età minima 9 anni (i minori dovranno essere accompagnati da un genitore iscritto al corso);
- La quota dà diritto alle lezioni di presciistica, alla partecipazione guidata delle uscite di tutto il corso, all'ingresso sulle piste a pagamento, ai trasferimenti in pullman e al soggiorno del 03-04 febbraio con trattamento di mezza pensione in Ostello;
- La Sezione, a coloro che ne sono sprovvisti, mette a disposizione l'attrezzatura costituita da scarpe, sci e bastoncini, per tutta la durata del corso al costo di € 25 (gratuita per i minorenni).