

CORSI DI FONDO

Tecnica classica e skating

Il corso è rivolto ad adulti e ragazzi di qualunque livello tecnico e si articola in:

- **una serata di presentazione** (11 gennaio) con una lezione su materiali, abbigliamento, alimentazione, comportamento su pista e soccorso.
- **cinque uscite con lezione** su pista, ciascuna di due ore, tenute da maestri di sci abilitati FISI. (13 e 20 gennaio, 3 e 17 febbraio, e 3 marzo).
- **una uscita di fine corso** con consegna degli attestati di partecipazione e cena finale (17 marzo).

L'accesso al corso di skating è subordinato al giudizio tecnico preliminare da parte dei maestri.

I partecipanti verranno suddivisi in classi in funzione del loro livello di preparazione tecnico e fisico.

Nelle restanti ore della giornata, gli allievi saranno sempre seguiti dai coordinatori del corso e potranno proseguire nell'esercizio delle tecniche apprese dai maestri.

Le mete delle 6 uscite verranno decise dal consiglio direttivo in base alle condizioni di innevamento e sicurezza il venerdì precedente l'uscita stessa; nell'anno verranno effettuate

- 2 uscite nel torinese ad es.: Pialpetta, Ceresole R.le, Usseglio, Pragelato...
- 2 uscite nel cuneese ad es.: Festiona, Bagni di Vinadio, Chiusa Pesio...
- 2 uscite in Valle d'Aosta ad es.: Flassin, Cogne, Brusson, Val Ferret...

PROGRAMMA

16 NOV	Presentazione corso di sci di fondo. Apertura iscrizioni e prenotazione materiali
30 NOV	Presentazione corso di sci di fondo. Iscrizioni e prenotazione materiali
16 DIC	LEZIONE DI PROVA
11 GEN	Chiusura iscrizioni, lezione introduttiva e distribuzione dei materiali prenotati
13 GEN	1° LEZIONE CORSO
20 GEN	2° LEZIONE CORSO
3 FEB	3° LEZIONE CORSO
9-10 FEB	Gita sociale: notturna a Saint Barthelemy (AO). Rifugio Magià
17 FEB	4° LEZIONE CORSO
3 MAR	5° LEZIONE CORSO
17 MAR	6° USCITA Merenda sinoira e consegna degli attestati agli allievi

TARIFFE

Corso base sci di fondo	€100,00
Abbonamento bus 6 uscite	€70,00
Abbonamento bus 6 uscite over60	€60,00
Costo singola gita	€18,00
Costo singola gita over 60	€15,00
Costo affitto attrezzatura	€60,00

BAMBINI 0-12 ANNI VIAGGIANO GRATIS

N.B.:

- Nel costo del corso non sono compresi i costi degli skipass che verranno definiti in funzione delle località.
- L'abbonamento autobus è nominativo e non può essere ceduto a terzi.

ISCRIZIONI E REQUISITI

- Informazioni ed iscrizioni ai corsi presso la sede sociale fino al 11 gennaio 2018 (salvo esaurimento dei posti disponibili).
- presa visione ed accettazione del regolamento
- tessera CAI in corso di validità

L'iscrizione al CAI, comporta l'automatica copertura per il Soccorso Alpino, anche all'estero, e l'assicurazione infortuni. Ai non soci CAI è consigliato sottoscrivere un'assicurazione infortuni temporanea all'atto dell'iscrizione alle uscite.

- autorizzazione scritta dei genitori per minori
- certificato medico non agonistico

GITA SOCIALE

Durante la stagione invernale è prevista una gita sociale notturna il **9-10 febbraio** aperta a tutti i soci da effettuarsi con mezzi propri.

Le iscrizioni devono pervenire tassativamente entro il **25/01**, presso la sede sociale con versamento di una caparra del 50% del costo previsto.

ATTREZZATURA

Per gli allievi iscritti sarà possibile noleggiare le attrezzature sociali disponibili (fino ad esaurimento).

La restituzione dovrà avvenire al termine della 6° uscita

RITROVO

Per ogni uscita la partenza è fissata alle ore 7.00 (salvo diversa indicazione), in corso Regina Margherita 304 (di fronte all'ex Istituto Maffei, angolo corso Potenza).

Sede Sociale

Centro Incontri CAI – Monte dei Cappuccini
Salita CAI Torino 12 – 10100 Torino
ritrovo ogni venerdì dalle 21 alle 23

Per ulteriori informazioni:

web: www.uetcaitorino.it

mail: sciforndouet.to@gmail.com

Fb: [CAI UET – SCI DI FONDO](#)

Presidenza: Domenica Biolatto

Gruppo sci di fondo

Direzione:

Luigi Bravin 335.80.15.488

Giuseppe Previti 349 36.80.945

Segreteria:

Luisa Belli 339 49.87.361

Ornella Isnardi 338.88.00.696

Coordinamento:

Mario Bellora 011 66.13.676

M. Luisa Farinetti 339 75.90.619

Mauro Vacca 011 48.28.06

REGOLAMENTO

1- La partecipazione al corso dei minori è subordinata:

- maggiori di 14 anni: autorizzazione scritta di un genitore;

- minori di 14 anni: accompagnamento da parte di un genitore o di altra persona da lui autorizzata.

2- L'attività di sci di fondo presuppone una normale idoneità fisica; la Direzione non si assume pertanto alcuna responsabilità in ordine alle conseguenze che potrebbero derivare da un'inadeguata condizione fisico-atletica.

La Direzione si riserva di allontanare dal corso (senza rimborso) chi presentasse carenze tali da poter compromettere il proprio stato di salute.

3- La Direzione si riserva l'adozione di provvedimenti nei confronti di chi si comporta in maniera disdicevole o pericolosa sia per sé che per gli altri partecipanti.

4- Durante lo svolgimento delle lezioni, gli allievi dovranno restare a stretto contatto con il maestro, concordando con lui eventuali allontanamenti. I minori non impegnati dalle lezioni dovranno restare a contatto di un accompagnatore.

5- A ciclo di lezioni iniziate non si ha alcun diritto di rimborso nel caso di ritiro.

6- La Direzione si riserva il diritto di variare date e località anche il giorno stesso delle uscite; si declina pertanto ogni responsabilità nei confronti di chi, spostandosi con mezzi propri, si venga a trovare in località diversa da quella in cui si svolgono le lezioni.

7- Tutte le gite verranno di preferenza effettuate in autobus; qualora non si raggiungesse un adeguato numero di partecipanti saranno utilizzati i mezzi propri; in tal caso verrà rimborsata agli allievi la quota parte relativa al trasporto.

8- L'orario di partenza dei pullman sarà scrupolosamente rispettato; non si aspettano i ritardatari.

9- In caso di elevato numero di richieste, le iscrizioni potranno essere accettate con riserva, e successivamente confermate in funzione delle verifiche sul numero di maestri necessari.



**CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI TORINO
SOTTOSEZIONE UNIONE
ESCursionISTI TORINO**



SCI DI FONDO & SKATING



40° CORSO 2018-2019