

## 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** (10 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. (12 e 19 gennaio, 2 e 16 febbraio, e 1 marzo).
- **una uscita di fine corso** con consegna degli attestati di partecipazione e merenda finale (15 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 dalla direzione del corso in base alle condizioni di innevamento e sicurezza il venerdì precedente l'uscita stessa.

Esempi di mete possibili:

- nel torinese: Pialpetta, Ceresole R.le, Usseglio, Pragelato...
- nel cuneese: Festiona, Bagni di Vinadio, Chiusa di Pesio, Entracque...
- in Valle d'Aosta: Flassin, Cogne, Brusson, Val Ferret, Saint Barthelemy...
- in Francia: Nevache, Serre Chevalier...

## PROGRAMMA

<b>15 NOV</b>	<b>Presentazione corso di sci di fondo.</b> Apertura iscrizioni e prenotazione materiali.
<b>13 DIC</b>	<b>Presentazione corso di sci di fondo.</b> Iscrizioni e prenotazione materiali.
<b>15 DIC</b>	<b>GITA DI PROVA</b> Primi contatti con la neve
<b>10 GEN</b>	Chiusura iscrizioni, lezione introduttiva e distribuzione dei materiali prenotati.
<b>12 GEN</b>	<b>1° LEZIONE CORSO</b>
<b>19 GEN</b>	<b>2° LEZIONE CORSO</b>
<b>2 FEB</b>	<b>3° LEZIONE CORSO</b>
<b>8 - 9 FEB</b>	<b>GITA SOCIALE NOTTURNA</b> Chiusa di Pesio (CN) rifugio Pian delle Gorre
<b>16 FEB</b>	<b>4° LEZIONE CORSO</b>
<b>1 MAR</b>	<b>5° LEZIONE CORSO</b>
<b>15 MAR</b>	<b>6° USCITA</b> <b>Merenda sinoira e consegna degli attestati agli allievi</b>

## TARIFFE

Corso base sci di fondo + Abbonamento bus 6 uscite	€200,00
Abbonamento bus 6 uscite	€85,00
Abbonamento bus 6 uscite over60	€75,00
Costo singola gita	€18,00
Costo singola gita over 60	€15,00
Costo affitto attrezzatura	€80,00

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 10 gennaio 2020 (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 **8-9 febbraio** aperta a tutti i soci da effettuarsi con mezzi propri.

Le iscrizioni devono pervenire tassativamente entro il **24 gennaio**, 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](http://www.uetcaitorino.it)

mail: [scifondouet.to@gmail.com](mailto:scifondouet.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



**41° CORSO  
2019-2020**