

**CORSO BLU (base)**  
**CORSO ROSSO (avanzato)**

**25° anno**

**SERATA DI ACCOGLIENZA**

Giovedì 17 DICEMBRE 2009  
ore 21 - in sede

**PRESENTAZIONE DEI CORSI**

Giovedì 10 DICEMBRE 2009  
ore 21 - in sede

**PRESELEZIONE ASPIRANTI  
ALLIEVI**

Domenica 24 GENNAIO 2010

Nel corso dell'uscita verrà effettuata una prova pratica, con sci da fondo, al fine di valutare le capacità tecniche degli aspiranti allievi.

**N.B.** Il Corso di Fondo Escursionismo BLU - base (con sci da fondo) e ROSSO - avanzato (con sci da fondo escursionismo, pelli di foca e arva) è rivolto a sciatori in possesso di un'adeguata tecnica sciistica.

I responsabili del corso si riservano il diritto di accettare o di respingere le domande d'iscrizione valutando le capacità degli aspiranti allievi nella gita del **24 GENNAIO 2010**. Gli iscritti che durante tale uscita non saranno presenti o comunque non effettueranno la prova pratica saranno automaticamente esclusi dal corso.

**ISCRIZIONI**

In sede tutti i giovedì dalle ore 21 alle ore 22

**Quota di partecipazione al corso:**

**CORSO BLU - € 25,00**

**CORSO ROSSO - € 50,00**  
comprensiva di dispense.

**CORSO ROSSO - € 80,00**  
comprensiva di dispense e dell'uso ARVA.

Affitto giornaliero ARVA per aggregati - € 10,00  
Affitto giornaliero ATTREZZATURA - € 15,00  
Affitto stagionale ATTREZZATURA - € 80,00

**LEZIONI TEORICHE**

ore 21 - in sede

Martedì 16 FEBBRAIO - **Ambiente Montano**

Martedì 23 FEBBRAIO - **Meteorologia e Neve**

Martedì 02 MARZO - **Valanghe e Sicurezza**

Martedì 16 MARZO - **Topografia ed Orientamento**

**LEZIONI TECNICHE**

**CORSO ROSSO**

(su piste da discesa)

Sabato 06 FEBBRAIO

Sabato 20 FEBBRAIO

**GITE DIDATTICO ESCURSIONISTICHE**

**CORSO BLU E ROSSO**

Sabato 06 MARZO

Domenica 14 MARZO

Domenica 21 MARZO

Venerdì 26 / Domenica 28 MARZO  
**RAID DI FONDO ESCURSIONISMO**

**GITE SOCIALI EXTRA CORSO**

DOMENICA 11 APRILE

DOMENICA 18 APRILE

**ATTIVITA' EXTRA-CORSO**

**Domenica 28 FEBBRAIO - Domenica 07 FEBBRAIO**  
**Settimana Nazionale di Fondo Escursionismo**  
**CO.N.S.F.E.**

Cervarezza Terme - Busano (RE)  
Appennino Reggiano

**Venerdì 26 / Domenica 28 MARZO**  
**RAID DI FONDO ESCURSIONISMO**

Località da definire

**APRILE**

**WEEK-END**

in concomitanza con il:

**Raduno Intersezionale SFE CO.R.S.F.E. L.P.V.**

**N.B.**

la quota del corso non comprende il costo degli impianti di risalita utilizzati durante le lezioni tecniche.

Possibilità di affittare l'attrezzatura da sci presso la Scuola S.F.E. CAI UGET.

**Per l'iscrizione ai corsi è assolutamente necessario presentare:**

Certificato medico d'idoneità alla pratica sportiva non agonistica, fotocopia tessera CAI in corso di validità.

Le località delle lezioni tecniche e delle gite escursionistiche verranno comunicate il giovedì antecedente la gita

Le gite si effettueranno in auto.

La consegna dei Diplomi agli Allievi del Corso avverrà durante la **Cena Sociale** che si terrà:

**Venerdì 16 APRILE 2009**

In concomitanza con i corsi e nelle stesse località, si organizzano gite sociali per **aggregati** che desiderino praticare l'attività dello sci di fondo e del fondo escursionismo usufruendo dell'organizzazione e dell'esperienza degli istruttori ed accompagnatori del CAI-UGET.

**GITE SOCIALI INVERNALI**

Vedi calendario attività corsi

**GIUGNO 2010**

**WEEK - END ESTIVO IN RIFUGIO**

**ISCRIZIONI**

In sede tutti i giovedì dalle ore 21 alle ore 22

**TARIFFE BUS PER AGGREGATI:**

Singola uscita domenicale € 16,00

Il costo dei giornalieri delle piste da fondo od impianti di risalita è escluso.

Le formule di abbonamento sono valide sia per le domeniche in cui si terrà il corso di Sci di fondo e sia per le uscite extra corso.

**Aggregati Soci CAI - formula abbonamento bus A/R**

n° 3 gite domenicali: € 42,00

previa iscrizioni il giovedì sera antecedente alla gita domenicale prescelta.

**N.B.** Le uscite prenotate al giovedì e non effettuate non saranno rimborsate.

**Ritrovo ore 7.00 in Cso. Regina Margherita angolo Cso. Potenza - Lato ENEL.**

**Partenza ore 7.10 precise.**

La destinazione e le eventuali variazioni di luogo e/o orario di ritrovo saranno comunicati il giovedì precedente la gita.



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
Sezione UGET - TORINO

**GRUPPO  
SCI DI FONDO  
E  
FONDO ESCURSIONISMO**



**SCI FONDO RACES**

**CAI UGET**  
Galleria Subalpina  
10123 TORINO  
tel. e fax 011537983

**E-mail:**  
skifondo@caiuget.it e/o caiuget@caiuget.it,  
**Sito Internet:**  
www.caiuget.it



## IL GRUPPO SCI DI FONDO E FONDO ESCURSIONISMO CAI-UGET

organizza corsi di:

- **Sci di fondo (tecnica classica e pattinato)**
- **Sci di fondo escursionismo**

Inoltre organizza, per aggregati, gite sociali di sci di fondo, sci di fondo escursionismo e gite sociali all'estero (partecipazioni alle gare del circuito agonistico Worldloppet).

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi presso la  
Segreteria:

**CAI UGET-TORINO**

Oppure ogni Giovedì dalle ore 21.00 alle ore 22.30 in Sede:  
presso il Gruppo Sci di Fondo e Fondo Escursionismo.

Sito Internet: [www.caiuget.it](http://www.caiuget.it)

E-mail:

[Skifondo@caiuget.it](mailto:Skifondo@caiuget.it) - [caiuget@caiuget.it](mailto:caiuget@caiuget.it)

### ORGANICO DEL GRUPPO

#### PRESIDENTE

Roberto BIELLI (IS)

#### VICE PRESIDENTE

Francesco CHIANALE (IS)

#### DIRETTORE CORSO SCI DI FONDO

Mara PICCININ (AS)

#### DIRETTORE CORSO SCI ESCURSIONISMO

Agostino RICOSSA (ISFE)

#### RESPONSABILI SETTORE AGONISMO

Andrea AMERIO (AS) - Paolo CAMORIANO (AS)

#### ISTRUTTORI E ACCOMPAGNATORI

Romano	BARENGO	(AS)
Roberto	CASALE	(AS)
Igor	CHIAMBRETTI	(ISFE-SVI - Resp. Tec. AINEVA)
Sergio	COCORDANO	(ISFE)
Floriano	FERRO	(IS)
Emilio	GARBELLINI	(ISFE)
Ivo	POLLASTRI	(AS)
Marco	QUACCHIA	(AS)
Romana	TACCHETTI	(AS)

AS= Accompagnatore Sezionale

IS= Istruttore Sezionale

ISFE= Istruttore Sci di Fondo Escursionistico

SVI = Servizio Valanghe Italiano

### CORSI per ragazzi/e (da 6 a 12 anni)

#### CORSI per adulti:

#### PRINCIPIANTI PERFEZIONAMENTO

tecnica classica

#### PASSO PATTINATO

#### PRESENTAZIONE DEI CORSI

Giovedì 26 NOVEMBRE 2009

ore 21 - in sede

#### SERATA DI ACCOGLIENZA

Giovedì 17 DICEMBRE 2009

ore 21 - in sede

#### ISCRIZIONI

In sede tutti i giovedì dalle ore 21 alle ore 22

Quota di partecipazione al corso:

€ 70,00 Ragazzi/e da 6 a 12 anni

€ 75,00 Adulti

€ 110,00 Ragazzi/e - € 150,00 Adulti  
comprensiva di trasporto bus A/R (7 uscite)

€ 190,00 Ragazzi/e da 6 a 12 anni + Adulto  
accompagnatore comprensiva di trasporto bus  
a/r (7 uscite)

#### N.B.

Per l'iscrizione ai corsi è **assolutamente necessario presentare:**  
certificato medico d'idoneità alla pratica sportiva non agonistica, fotocopia tessera CAI in corso di validità.

Il termine ultimo per le iscrizioni ai corsi è **tassativamente giovedì 10/12/2009 in sede** dalle ore 20,30 - 22,00

### LEZIONI TEORICHE

APERTE A TUTTI - vedi calendario Corso di Sci di Fondo  
Escursionistico

Martedì 19 GENNAIO 2010 - ore 21 - in sede UGET  
Proiezione Video Allievi Corsi di Fondo

### LEZIONI TECNICHE

2 ore a lezione con Maestri FISU

Domenica 13 DICEMBRE 2009

Domenica 20 DICEMBRE 2009

Domenica 10 GENNAIO 2010

Domenica 24 GENNAIO 2010

Domenica 07 FEBBRAIO 2010

Lezioni propedeutiche al Fondo Escursionismo  
ed all'agonismo a cura degli Istruttori CAI

Domenica 14 FEBBRAIO 2010

Domenica 21 FEBBRAIO 2010

N.B.: Ritrovo ore 7.00 in Cso. Regina Margherita angolo  
Cso. Potenza - Lato ENEL.

Partenza ore 7.10 precise.

La destinazione e le eventuali variazioni di luogo e/o orario  
di ritrovo saranno comunicati il giovedì precedente la gita.

Le lezioni od uscite non effettuate non saranno  
rimborsabili.

### ALTRE INIZIATIVE EXTRA-CORSO

#### WEEK-END

#### ALTIPIANI DI LAVARONE (TN)

GIOVEDÌ 25 - DOMENICA 28 FEBBRAIO

#### BUS DELLA NEVE

NB. Le gite di sci fondo extra corso si effettueranno  
solamente con un minimo di 30 partecipanti.

#### GARA SOCIALE

DOMENICA 07 MARZO

#### VENERDÌ 16 APRILE

CENA SOCIALE E CONSEGNA DEI DIPLOMI AGLI ALLIEVI

### PRESENTAZIONE SKI FONDO RACES 2009-2010

Giovedì 03 DICEMBRE 2009

ore 21 - in sede

#### SERATA DI ACCOGLIENZA

Giovedì 17 DICEMBRE 2009

ore 21 - in sede

Il settore Agonismo del gruppo SCI FONDO,  
raccolge al suo interno, tutti i soci fondisti  
che con spirito agonistico e non, hanno il  
desiderio di cimentarsi con se stessi e con la  
partecipazione alle gare di fondo, e da anni  
propone ed organizza trasferte Nazionali ed  
Internazionali.

L'amicizia, la passione per lo sport e per la  
montagna, sono i punti di forza che da  
sempre contraddistinguono il settore  
agonismo e tutto il Gruppo Sci di Fondo e  
Fondo Escursionismo.

Alla pagina seguente sono elencate tutte le  
manifestazioni a cui lo **SKI FONDO RACES**  
intende partecipare.

Informazioni sull'attività agonistica e  
iscrizioni alle gare: in sede tutti i Giovedì  
dalle ore 21 alle ore 22, presso i  
responsabili del settore  
**SKI FONDO RACES**

#### Domenica 07 MARZO 2009

GARA SOCIALE

#### Venerdì 16 APRILE 2009

CENA SOCIALE

### MANIFESTAZIONI AGONISTICHE

#### DICEMBRE 2009

Sgambeda (Ita)

km 42 TL

#### GENNAIO 2010

Pustertaler (Ita)

km 28 TC / km 42 TL

Maratona di Bessans (Fra)

km 42 TL

Monterosalauf (Ita)

km 30 TL

Promenado (Ita)

km 50 TL

Marcialonga (Ita)

km 72 TC

#### FEBBRAIO 2010

Marcia Gran Paradiso (Ita)

km 42 TC

Transjurassienne (Fra) km 54 TC / km 76 TL

#### MARZO 2010

Engadin Skimarathon (Svi)

km 42 TL

Coloro che intendono partecipare ad altre gare, nazionali  
e/o internazionali, o per avere maggiori dettagli su quelle  
sopra- elencate, potranno informarsi ai seguenti siti  
internet:

[www.skitime.it/calendari.htm](http://www.skitime.it/calendari.htm)

[www.skitime.it/links.htm](http://www.skitime.it/links.htm)

#### ATTENZIONE!!

Per l'attività AGONISTICA è **obbligatoria:**

La visita medico sportiva per l'agonismo

**CORSO DI SCI DI FONDO 35° anno!!**  
**itinerante con Maestri FISU al seguito**

**SKI FONDO RACES 2009 - 2010**