



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione UGET - TORINO

**GRUPPO
SCI DI FONDO
E
FONDO ESCURSIONISMO**

PROGRAMMA ATTIVITA'

2010 - 2011



SCI DI FONDO

**SCI DI FONDO
ESCURSIONISMO**

SKI FONDO RACES

36° CORSO DI SCI DI FONDO

**PRINCIPIANTI, PERFEZIONAMENTO,
PASSO PATTINATO
PER RAGAZZI E ADULTI**
con maestri FISL
dicembre 2010 - febbraio 2011

Lo sci di fondo permette di sci-volare in modo rapido, divertente ed efficace attraverso boschi e paesaggi da favola.

Il corso prevede 5 lezioni di due ore ciascuna in diverse località del Piemonte, valle d'aosta e Francia, comprende inoltre un'uscita di invito allo sci di fuoripista e la partecipazione alla gara e festa sociale

Costi corsi:
€ 70 ragazzi e € 75 adulti
(Bus e ski pass esclusi)

Le località saranno raggiunte con bus e alle lezioni vere e proprie si aggiungono ulteriori gite sociali.

Per saperne di più vieni
GIOVEDÌ 25 NOVEMBRE ORE 21
alla presentazione dei corsi.

Ulteriori Info su iscrizioni, costi e date:
www.caiuget.it/sfe

26° CORSO DI SCI DI FONDO ESCURSIONISMO

PRINCIPIANTI E PERFEZIONAMENTO
con istruttori CAI
febbraio - marzo 2011

Per gustare il piacere della neve fresca con gli sci da fondo, ecco il fondo escursionismo: una serie di tecniche divertenti, tra cui il telemark, per affrontare in sicurezza il fuori pista.

Con 2 lezioni su pista da discesa e 3 escursioni fuori pista potrai apprendere le principali tecniche di salita e discesa con le diverse attrezzature.

Completano il corso 4 lezioni teoriche in sede per conoscere e vivere la montagna invernale in tutta sicurezza.

Corso SFE2 principianti - € 25
con sci di fondo laminati

Corso SE1 avanzati - € 50
con sci larghi (telemark)

Possibilità di noleggio attrezzatura

Per saperne di più vieni
GIOVEDÌ 9 DICEMBRE ORE 21
alla presentazione dei corsi.

Ulteriori Info su iscrizioni, costi e date:
www.caiuget.it/sfe

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI



Vieni a conoscere nel dettaglio i nostri corsi

25 NOVEMBRE 2010

corsi di sci di fondo

9 DICEMBRE 2010

corsi di fondo escursionismo

Info e iscrizioni:

Tutti i giovedì dalle 21 alle 22 presso la sede
Galleria Subalpina - Torino

Iscriviti alla nostra newsletter!

www.caiuget.it/sfe

Email: skifondo@caiuguet.it

Tel: 011537983

Per partecipare ai corsi è necessario **essere soci del CAI**, l'associazione che raccoglie più di 315.000 iscritti in tutta Italia accomunati dalla passione per la montagna, da vivere in libertà, amicizia e sicurezza. E' inoltre richiesto il certificato medico per attività sportiva non agonistica.

Bus della neve

Per tutta la durata del corso di sci di fondo, saranno organizzati i bus della neve per raggiungere le località dove si svolgeranno le lezioni.

Il bus partiranno alle ore 7.10 precise da C.so Regina Margherita ang. C.so Potenza (lato ex AEM).

I bus per le gite extra corso saranno organizzati con un minimo di 30 partecipanti.

SKI FONDO RACES

"Vuoi provare il clima di una gara, il piacere di una sfida?". Vieni con noi! Il nostro Gruppo Agonismo partecipa da anni alle principali gare di sci di fondo nazionali ed internazionali (Marcialonga, Engadin Skimarathon...).

4 DICEMBRE 2010

Uscita con maestro FISL e presentazione
gare 2010/11

Ulteriori Info su:

www.caiuget.it/sfe

ALTRE ATTIVITA'

Serata di Accoglienza

Giovedì 16 dicembre

Tradizionale incontro per gli auguri
di Natale e fine Anno

Week end lungo di sci di fondo

17-20 febbraio - Altopiano di Renon - BZ

Tre giorni per godere le magnifiche piste da
fondo dell'Altopiano, con gli amici del CAI.

Gara sociale di fondo e festa della neve:

27 Febbraio

Week end di fondo escursionismo

4 - 6 marzo

18 - 20 marzo

Due uscite sugli sci nelle montagne del
cuneese tra neve fresca e panorami
mozzafiato.

Cena sociale

E quando la neve comincia a sciogliersi, ci si
ritrova con le gambe sotto al tavolo per onorare
la stagione giunta al termine.

Venerdì 15 aprile

Week end estivo al rifugio "Laus"

Bagni di Vinadio - CN

in collaborazione con:

L'Alpinismo Giovanile

18-19 giugno

CALENDARIO 2010-2011

25 novembre	Presentazione corso di fondo
4 dicembre	Presentazione ski fondo races
9 dicembre	Presentazione corso SFE
12 dicembre	1ª lezione corso di fondo
16 dicembre	Serata di accoglienza
19 dicembre	2ª lezione corso di fondo
9 gennaio	3ª lezione corso di fondo con riprese video allievi dei corsi Uscita extra-corso e invito al fuori pista
16 gennaio	Video corsi di fondo
18 gennaio	4ª lezione corso di fondo
23 gennaio	Preselezione allievi SFE
23 gennaio	Uscita in collaborazione con L'Alpinismo Giovanile
30 gennaio	Uscita extra-corso di fondo
1 febbraio	1ª Lezione teorica Ambiente Montano
5 febbraio	1ª lezione SFE su piste da discesa
6 febbraio	5ª lezione corso di fondo
12 febbraio	2ª lezione SFE su piste da discesa
13 febbraio	Uscita extra-corso di fondo
15 febbraio	2ª Lezione teorica Meteorologia e Neve
19 febbraio	3ª lezione SFE e gita con esercitazione ricerca arva
17-20 febbraio	W.E lungo sci di fondo Altopiano di Renon - BZ
22 febbraio	3ª Lezione teorica Valanghe e Sicurezza
27 febbraio	Gara sociale e festa sulla neve
6 marzo	4ª lezione e gita di SFE
6 marzo	Uscita extra-corso di fondo
8 marzo	4ª Lezione teorica Topografia ed Orientamento
13 marzo	Uscita extra-corso di fondo
18-20 marzo	W-E di fondo escursionismo
3 aprile	Gita extra-corso di SFE
10 aprile	Gita extra-corso di SFE
15 aprile	Cena Sociale
17 aprile	Gita extra-corso di SFE
18-19 giugno	W-E al rifugio del "Laus" - CN in collaborazione con: L'Alpinismo Giovanile