

# CALENDARIO 2012 - 2013 SCI di FONDO

15.11: Presentazione Corso 2012-2013

08.12: Invito alle Granfondo

09.12: I lezione

16.12: II lezione

06.01: III lezione

13.01: IV lezione

24.01: Proiezione video allievi

27.01: V lezione

14.02 - 17.02: week-end lungo ad Asiago

24.02: Gara e festa di fine corso

12.04: Cena di fine corso

## ESCURSIONI

09.12: Valle Stretta - Bardonecchia

16.12: Cheneil - Valle d'Aosta

13.01: Colle dell'Izoard - Francia

27.01: Nevache - Haute Vallée de la Clarée - Francia

# CORSO SCI di FONDO

Club Alpino Italiano  
Sezione UGET Torino  
Scuola Sci di Fondo  
e Fondo Escursionismo



# 38° CORSO SCI di FONDO SFSE1

dicembre 2012 - gennaio 2013

Il corso prevede:

5 lezioni di due ore sulle più belle piste di Piemonte e Valle d'Aosta

## Livelli

- Principianti**  
min 5 iscritti
- 5 lezioni di due ore ciascuna in pista
  - gara e festa di fine corso
- Pattinato**  
min 5 iscritti
- 5 lezioni di due ore ciascuna in pista
  - gara e festa di fine corso
- Avanzato**  
min 5 iscritti
- 4 lezioni di due ore su pista
  - 1 gita con gli istruttori CAI di avvicinamento al fondo escursionismo
  - gara e festa di fine corso

Rivolto a chi vuole imparare/migliorare le tecniche dello sci di fondo per avviarsi alla pratica del fondo escursionismo.

**Costo:** € 80 adulti (bus e ski pass esclusi)  
€ 160 adulti (bus incluso e ski pass esclusi)

- Bambini**  
min 5 iscritti
- 5 lezioni di due ore ciascuna in pista
  - gara e festa di fine corso

Un corso dedicato ai bambini **dai 6 ai 12 anni** per apprendere in 5 lezioni a muoversi e a divertirsi sulle piste.

**Costo:** € 70 per bambino (bus e ski pass esclusi)  
€ 200 bambino + accompagnatore  
(bus incluso per 6 uscite, ski pass esclusi)



## BUS DELLA NEVE

Servizio bus per raggiungere le località luogo delle lezioni

# INVITO AL FONDO ESCURSIONISMO

Semplici gite per sperimentare l'escursionismo con gli sci da fondo tra bellissimi paesaggi. Aperte a tutti coloro che possiedono una buona tecnica di sci di fondo alternato o pattinato.

**09 dicembre 2012:** Gita in Valle Stretta - Bardonecchia

**16 dicembre 2012:** Gita a Cheneil - Valle d'Aosta

**13 gennaio 2013:** Gita al Colle dell'Izoard - Francia

**27 gennaio 2013:** Gita a Nevache - Haute Vallée de la Clarée - Francia

Lezioni teoriche per conoscere meglio la montagna invernale (31.01, il meteo (19.02), la neve e le valanghe (27.02), le tecniche di orientamento (13.03) e di pronto soccorso (27.03).

## GARA e FESTA di FINE CORSO

24 febbraio 2013

## WEEK-END lungo ASIAGO

14-17 febbraio 2013

## CENA di FINE CORSO

12 aprile 2013

Al termine della stagione ci si ritrova tutti insieme a cena per la consegna dei diplomi agli allievi.

## INFO

**Presentazione corso 15.11.2012 ore 21 in sede**

corso Francia 192 parco della Tesoriera - Torino

[www.caiuget.it/sfe](http://www.caiuget.it/sfe)

[skifondo@caiuget.it](mailto:skifondo@caiuget.it)

tel 011.53.79.83

Tutti i giovedì dalle 21 alle 22