

INFORMAZIONI:

Presso la segreteria dello SCI CAI XXX OTTOBRE TRIESTE

orario: lunedì e mercoledì dalle 17.00 alle 19.00

via Battisti 22, III piano

tel: 040 - 634067

e-mail: scicai@scicaixxottobre.it

web: www.scicaixxottobre.it

referente: Mita Crepaz

e-mail: mita.crepaz@gmail.com



SCI CAI XXX OTTOBRE

Associazione Sportiva Dilettantistica
STAGIONE 2019-20

CORSO DI INTRODUZIONE ALLO SCI DI FONDO PER RAGAZZI

(ETA' INDICATIVA DAI 6 AI 16 ANNI)



USCITE:

Il corso si articola in 4 giornate:

- Domenica 19 gennaio PALUZZA (UD) Pista dei Laghetti d TIMAU
- Sabato 1 febbraio PALUZZA (UD) Pista dei Laghetti d TIMAU
- Domenica 16 febbraio PALUZZA (UD) Pista dei Laghetti d TIMAU
- Domenica 1 marzo SAPPADA (UD)

PROGRAMMA GIORNATA TIPO:

- ore 9.30 Ritrovo dei partecipanti nella località prescelta.
ore 10.00 – 12.00 Lezione di Tecnica Classica con maestri della Scuola Sci Carnia - Zoncolan
ore 12.00 – 13.00 Pranzo presso il centro fondo
ore 13.00 – 15.00 Attività ludico – motoria sugli sci con i responsabili della società.

La giornata del 1 marzo non prevede lezione con i maestri, ma la partecipazione ai Campionati Triestini di fondo come gara di fine corso.

LOCALITA':

Le uscite con i maestri avranno luogo sulla pista dei Laghetti di Timau. In caso di indisponibilità della pista e/o condizioni di innevamento non favorevoli, si valuterà la possibilità di spostare le uscite in località Pradibosco (Val Pesarina).

Presso entrambe le località è presente un noleggio materiali per chi dovesse essere sprovvisto di sci propri ed un punto ristoro.

Il trasporto da/per la località del corso avviene con mezzi propri

TERMINE PER LE ISCRIZIONI:

15 GENNAIO 2020

MODALITA' ISCRIZIONI:

Presso la segreteria dello SCI CAI XXX OTTOBRE
Orario: lunedì e mercoledì dalle 17.00 alle 19.00.

E' obbligatorio presentare un certificato medico in corso di validità

Il certificato medico dev'essere del tipo:

- per la pratica sportiva non agonistica per i nati fino al 2008 compreso.
- per pratica sportiva agonistica per i nati nel 2007 e precedenti.

COSTO ISCRIZIONE:

SOCI CAI: 45,00 €

comprensivo di tesseramento FISJ ed iscrizione ai Campionati Triestini.

NON SOCI CAI: 80,00 €

comprensivo di tesseramento FISJ, associazione al CAI ed iscrizione ai Campionati Triestini.

Chi deve effettuare l'iscrizione al CAI dovrà consegnare all'atto dell'iscrizione anche una fototessera.