

ATTIVITA' EXTRA CORSO

La Scuola di Sci Fondo-Escursionismo "Adamello" organizza delle attività extra corso durante la stagione sciistica od in preparazione ad essa. Alcune sono fatte in collaborazione dello sci club.



PREPARAZIONE PRE-SCIISTICA

Le uscite propedeutiche di allenamento prima dell'inizio del corso:

Escursioni in Nordic Walking, con l'ausilio dei bastoncini forniti dalla scuola, da **Domenica 11 Ottobre**, praticate sui sentieri nei dintorni di Brescia e Provincia.



11 ott..	Montisola
18 ott.	Provezze
25 ott.	Maddalena
8 nov.	Campiani

Partenza: 8,00 antistante la sede CAI di Via Villa Glori
Rientro: ore 12.30 c.a (mezzi propri)

Costo per ogni uscita
€ 3 per i soci CAI (escluso trasporti)
€ 5 per i non soci
(compreso assicurazione ed utilizzo bastoncini NW)

PARTECIPAZIONE GRATUITA per le persone già iscritte al corso. (Escluso trasporti)

E' obbligatoria l'iscrizione entro il venerdì antecedente la gita.

SETTIMANA SCI ESCURSIONISMO IN LAPPONIA

Stiamo organizzando una settimana di sci-escursionismo in Lapponia ad Aprile 2010. Se interessati chiedete informazioni in sede.

GITE SCI DI FONDO

Da gennaio a marzo gite domenicali in pullman nelle migliori località sciistiche. Un ricco programma per mantenersi sempre in piena forma in compagnia

24 gen.	Luserna
7 feb.	S.Pellegrino
21 feb.	Appennino Modenese
7 marz.	Valle d'Aosta
20/21 marz.	Week-end luogo da destinarsi

Le localita' potranno variare a causa dello scarso innevamento od in concomitanza di manifestazioni sportive che potrebbero compromettere il buon esito dell'escursione.

SETTIMANA BIANCA

Da sabato 30 gennaio a sabato 3 febbraio una settimana bianca a Monguelfo in Alto-Adige. Troverete piu' di 100 km di piste da fondo sempre perfettamente innevate oltre a magnifici percorsi per escursioni. Informazioni e prenotazioni in sede.

GITE SCI ESCURSIONISMO

Da gennaio gite con sci da escursionismo e pelli di foca (possibilita' di avere materiale dato gratuitamente in prestito d'uso fino ad esaurimento). Informazioni in sede



GRUPPO MARCIALONGA

Questo gruppo ha come obiettivo la preparazione alle "granfondo" ed in particolare la partecipazione alla Marcialonga.

Gli allenamenti a secco e con gli ski-roll iniziano dal 7 ottobre e si svolgeranno nella prima serata il martedì ed il giovedì.

Per informazioni contattare Marco Lampugnani chiedendo i riferimenti in segreteria.

SCI CLUB

Tesseramento FIS

Il nostro sci club e' Affiliato FIS dal 1946, ti aspettiamo quindi per la campagna di tesseramento 09/10

Gare Sci Fondo giovanili

Dal gennaio a marzo partecipazione alle gare provinciali e regionali di sci di fondo per i ragazzi da 8 a 18 anni.

Partecipazione a stage di preparazione atletica organizzati dalla societa' o dal comitato provinciale.

Per informazioni contattare il responsabile Francesco Scalvini chiedendo i riferimenti in segreteria.



REGOLAMENTO

- L'accompagnatore e' un socio di provata esperienza ed ha il compito di portare a termine la gita nel migliore dei modi.
- L'accompagnatore e' un socio che si presta gratuitamente ad accompagnare altri soci su percorsi a lui noti.
- L'accompagnatore ha la direzione tecnica ed organizzativa della gita; al di fuori di cio' egli non ha alcuna responsabilit , in particolare per fatti di imprudenza ed imperizia di partecipanti alla gita. . . Con la propria adesione il partecipante accetta di attenersi alle disposizioni dell'accompagnatore, degli eventuali coadiutori da lui nominati ed e' tenuto preventivamente ad informarsi sulla attrezzatura necessaria per la gita.
- Le iscrizioni si ritengono valide solo accompagnate da almeno una caparra. Il saldo deve essere effettuato come da comunicazioni della segreteria.
- Non si accettano prenotazioni telefoniche se non confermate con caparra.
- Durante la gita, la scelta del percorso, le sue eventuali variazioni e l'eventuale annullamento sono insindacabilmente decise dall'accompagnatore.
- Per le gite organizzate presso centri sciistici, l'accompagnatore lascer  liberi i gitanti dopo aver comunicato gli orari di partenza ed il luogo del ritrovo. In caso di ritardo non segnalato al capogita pu  deciderne il rientro senza alcuna responsabilit  in merito anche in caso di costi sostenuti dal gitante per il rientro.

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

GITE: entro il venerdi antecedente la gita

SETTIMANA BIANCA: entro il 10 gennaio

si ricevono presso la sede del C.A.I. in Via Villa Glori 13, tel. 030321838 – Fax 0302416163 nei seguenti giorni:

da martedi a sabato dalle 9,30 alle 12 e dalle 16 alle 19, giovedi anche dalle ore 21.00 alle 22.00

e-mail caibrescia@cai.bs.it

Ulteriori informazioni sul sito internet:

www.cai.bs.it



*Simpatici
per natura*



CALENDARIO

ATTIVITA' 2009

*Gite, Settimana bianca,
Sci club
e tanto altro ancora ...*