

CLUB ALPINO ITALIANO



Sezione dell'Aquila
1874 - 2008



Sci fondo Escursionismo e Telemark



Commissione
Escursionismo

L'Aquila 3 Novembre 2008

Gli incontri programmati per i mesi di novembre/dicembre c.a. causa sopravvenuti impegni del prof. Maestro di Sci Loris Fucetola con l'Universita' dell'Aquila facolta' di scienze motorie, sono **SOSPESI**.

Si conferma un incontro con proiezioni sullo sci da fondo escursionismo per:

**Giovedì 11 dicembre dalla ore 19 alle ore 19:45
presso la sede sociale in via Sassa, 34.**

L'incontro e' aperto a tutti gli appassionati di questa disciplina allo scopo di riprendere i contatti per i programmi futuri in attesa della neve e farci gli auguri per le festività'.

E' gradita la partecipazione di giovani dai 12 ai 18 anni, i soci maggiorenni sono sollecitati a sensibilizzare amici e parenti compresi nella suddetta fascia di età'.

Sono aperte le iscrizioni al Cai (bollino 2009):

Nuovi soci Junior fino a 18 anni € 10 + 5 per la tessera nazionale, (depositare una foto).

La quota comprende l'abbonamento alla rivista sezionale, il notiziario "Ometto di Pietra" da ritirare in sezione e l'assicurazione sociale contro gli infortuni in montagna.

Con viva cordialità, arrivederci a presto

Il referente
Dott. Enrico Palumbo

Il Presidente della Sezione
Prof. Bruno Marconi

CLUB ALPINO ITALIANO



Sezione dell'Aquila
1874 - 2008



Sci fondo Escursionismo e Telemark



Commissione
Escursionismo

2° Incontro Anno 2008

A seguito dell'accordo del marzo u.s.tra il CAI L'Aquila e la scuola di Sci di Fondo "100 Monti" di Campo Felice di Lucoli rappresentata dal Maestro di Sci Loris Fucetola e agli incontri dei Soci CAI del marzo-aprile scorso sulle nevi di Campo Felice e del Gran Sasso, si programmano i seguenti incontri invernali:

1. Due lezioni teoriche del Giovedì presso la sede sociale in Via Sassa, 34 ore 19 – 20:30:
 - a. **06 novembre**: Presentazione corso Tecniche di Progressione e Materiali;
 - b. **13 novembre**: Proiezione tecniche – analisi con video dei passi di progressione sci-fondo.
2. Tre lezioni pratiche-uscite a secco di sabato Pomeriggio ore 15 – 16:30 nei giorni (8 e 22 novembre e 2 dicembre, nella zona di San Giuliano con i bastoncini per migliorare il coordinamento dei movimenti (braccia, gambe e busto).
3. Tre lezioni pratiche, al Palaghiaccio di Avezzano, (mattina/pomeriggio) da concordare.
 - a. Esercizi propedeutici per migliorare il senso dell'equilibrio e la centralità della propria impostazione;
 - b. Costo ingresso al Palaghiaccio con o senza pattini da definire.
4. Costi:
 - a. Per lezioni teoriche € 45 a lezione da ripartire tra i presenti in sala.
 - b. Lezioni pratiche € 45 per gruppo non superiori a 15 persone da ripartire tra i presenti all'incontro.

Sono previsti un "Gruppo Amatori" dai 30 anni in su ed un "Gruppo Quatranì" da 29 anni in giù'.

La partecipazione agli incontri e' riservata solo ai soci CAI L'Aquila (Bollino 2008-2009).

Seguiranno incontri con ambiente innevato nei mesi di febbraio 2009 e seguenti, per gruppi di minimo 10 allievi, durata 2 ore ad incontro, costo a persona € 12, sulle nevi di Campo Felice e dintorni.

Nolo attrezzature in loco € 10 completo di sci, scarponi e bastoncini. Ingresso in pista gratuito.

Informazioni e iscrizioni da Enrico Paumbo – ogni giovedì sera nella sede sociale CAI in Via Sassa, 34 ore 19 – 19:30. Anche per telefono cell. 334-31195504 stesso giorno ed orario.

Il referente
Dott. Enrico Palumbo

Il Presidente della Sezione
Prof. Bruno Marconi