

# Ricominciare dal fondo



Il CAI Sez. di Pinerolo propone una serie di attività sezionali legate alla pratica dello sci di fondo( sci nordico), per riscoprire la montagna con gli sci stretti a “tallone libero”, sinonimo di sana attività fisica in ambiente innevato.

**Riferimenti:** Marco Crespo 3355246421( dopo le h. 20: chiamate, SMS, WHATZAPP) mail:

[marcorista74@gmail.com](mailto:marcorista74@gmail.com)

- 12 gennaio 2022 Serata informativa sullo sci di fondo:
  - Abbigliamento e accessori
  - materiali, consigli per il noleggio/acquisto di attrezzatura;
  - pianificazione della gita
  - **N° PARTECIPANTI:** posti limitati in sede sezionale, aperta esclusivamente ai soci CAI in regola con il tesseramento 2022
  - **LUOGO:** sede CAI PINEROLO
  - **COSTO:** gratuito per i soci CAI
  - **ORARIO:** 21,00-23,00
  - **ISCRIZIONI:** entro il 10/01/2022
  - **PROTOCOLLO SANITARIO COVID-19:** l'accesso alla sede è consentito solo a chi è in possesso del GREENPASS e non presenta sintomi influenzali;
  
- 16 gennaio 2022 Sci di fondo: gita in Vai Tronca:
  - Gita lungo la pista che si inoltra nel parco Naturale Alpi Cozie;
  - Percorso in base alle capacità tecniche dei partecipanti;
  - **COSTI FISSI:** ingresso alla pista di fondo euro 10, trasporto con mezzi propri
  - **COSTI FACOLTATIVI:** verranno definiti pochi giorni prima della gita in base agli accordi tra i partecipanti
    - noleggio dell'attrezzatura (è previsto uno sconto in base al numero dei partecipanti)
    - 2 h di lezione con i maestri FISI della scuola sci di Pragelato ( è previsto uno sconto in base al numero di partecipanti)
  - **ISCRIZIONI:** entro il 12/01/2022
  - **PROTOCOLLO SANITARIO COVID-19:** alla gita saranno ammessi solo i possessori di GREENPASS che non presentano sintomi influenzali; vige il regolamento gite del CAI Pinerolo

- 19 gennaio 2022 Serata informativa sullo sci di fondo:
  - preparazione e cura dello sci e dell'attrezzatura
  - sciolinatura e paraffinatura dello sci
  - accorgimenti tecnici e nuove tecnologie
  - etica della frequentazione della montagna in inverno
  - **N° PARTECIPANTI:** posti limitati in sede sezionale, aperta esclusivamente ai soci CAI in regola con il tesseramento 2022
  - **LUOGO:** sede CAI PINEROLO
  - **COSTO:** gratuito per i soci CAI
  - **ORARIO:** 21,00-23,00
  - **ISCRIZIONI:** entro il 17/01/2022
  - **PROTOCOLLO SANITARIO COVID-19:** l'accesso alla sede è consentito solo a chi è in possesso del GREENPASS e non presenta sintomi influenzali;
  
- 30 gennaio 2022 Sci di fondo: gita in Val Tronca
  - Gita lungo la pista che si inoltra nel parco Naturale Alpi Cozie;
  - Percorso in base alle capacità tecniche dei partecipanti;
  - **COSTI FISSI:** ingresso pista giornaliero EURO 10, trasporto con mezzi propri;
  - **COSTI FACOLTATIVI:**
    - noleggio dell' attrezzatura ( è previsto uno sconto in base al numero di partecipanti);
    - 2h di lezione di lezione con i maestri FISL della scuola di sci di Pragelato( è previsto uno sconto in base al numero di partecipanti)
  - **ISCRIZIONI:** entro il 17/01/2022
  - **PROTOCOLLO SANITARIO COVID-19:** alla gita saranno ammessi solo i possessori di GREENPASS che non presentano sintomi influenzali; vige il regolamento gite del CAI Pinerolo

