

# 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.

- **I posti disponibili sono limitati e sono ammessi i soci CAI in regola con il tesseramento 2024**
- **Chiusura iscrizioni : 21 dicembre 2023, versamento caparra in contanti di € 30**

**INFORMAZIONI:** Marco Crespo 3355246421( dopo le h. 20: chiamate, SMS, WHATZAPP) mail: [marcorista74@gmail.com](mailto:marcorista74@gmail.com)

- **4 gennaio 2024: 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 2024
  - **LUOGO:** sede CAI PINEROLO
  - **COSTO:** gratuito per i soci CAI
  - **ORARIO:** 21,00-23,00
  - **ISCRIZIONI:** entro il 21/12/2023

- **7 gennaio 2024: Sci di fondo, gita in Vai Troncea:**
  - Gita lungo la pista che si inoltra nel parco Naturale Alpi Cozie;
  - Percorso in base alle capacità tecniche dei partecipanti;
  - **COSTI FISSI: € 30( 2h con maestro FIS in gruppo+skipass)**, trasporto con mezzi propri
  - **COSTI FACOLTATIVI:**
    - **€ 12** (noleggio dell'attrezzatura);
  - **ISCRIZIONI:** entro il 21/12/2023
  
- **18 gennaio 2024: 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 2024
  - **LUOGO:** sede CAI PINEROLO
  - **COSTO:** gratuito per i soci CAI
  - **ORARIO:** 21,00-23,00
  - **ISCRIZIONI:** entro il 21/12/2023
  
- **21 gennaio 2024: Sci di fondo, gita in Vai Troncea:**
  - Gita lungo la pista che si inoltra nel parco Naturale Alpi Cozie;
  - Percorso in base alle capacità tecniche dei partecipanti;
  - **COSTI FISSI: € 30( 2h con maestro FIS in gruppo+skipass)**, trasporto con mezzi propri
  - **COSTI FACOLTATIVI:**
    - **€ 12** (noleggio dell'attrezzatura);
  - **ISCRIZIONI:** entro il 21/12/2023
  
- **4 febbraio 2024 Sci di fondo, gita a Riale val Formazza:**
  - Gita in pullmann in uno degli angoli piu "wilderness" del Piemonte
  - Percorso in base alle capacità tecniche dei partecipanti;
  - **COSTI FISSI: €12( skipass)+ €50** ( trasporto in pullmann da definire in base al numero di partecipanti);
  - **COSTI FACOLTATIVI:**
    - **€ 12**(noleggio dell' attrezzatura);
  - **ISCRIZIONI:** entro il 21/12/2023