

INFORMAZIONI UTILI

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONI:

- **ARCI 3403812708 (feriali)**
- **Francesco G. 3298507514**
- **Valerio E. 3395670505**

oppure puoi inviare una mail alla casella infotiscali@arciquartiere.org lasciando un riferimento telefonico. Sarete ricontattati dal circolo (via mail, sms o telefono)

REGOLA PRENOTAZIONE GITE GIORNALIERE

Per semplificare la prenotazione non viene richiesto il pagamento anticipato della gita, che viene normalmente saldata il giorno della escursione. Eventuali **disdette** vanno effettuate **entro il mercoledì precedente**, in caso contrario il costo della gita verrà comunque addebitato (a meno di trovare un sostituto)

Il circolo ARCI "il quartiere" e "**GLI AMICI DELLA MONTAGNA**" declinano ogni responsabilità circa danni a persone e/o cose.

AVVISI

"E SE VENT'ANNI VI SEMBRAN POCHI..."

In occasione del **ventennale della Scuola di Sci di Fondo** presenteremo tale programma con un appuntamento speciale: **12 novembre** dalle **h 19.00 in poi**, presso il circolo ARCI Metissage, via de' Castillia, ang. Via Borsieri (MM2 Garibaldi uscita via Pepe) happy hour al costo di € 5 e a seguire grande festa!

Ricordiamo a tutti che **Mercoledì 16 Dicembre 2009** alle ore **20.30** presso la sede del circolo in **Via Rovetta 14** avrà luogo la tradizionale **ARCIFESTA d'INVERNO**, momento conviviale di incontro tra i soci del circolo.

Come tradizione, ogni socio partecipa portando cibi e/o bevande, per trascorrere assieme piacevoli momenti e scambiare idee e proposte sui futuri programmi del circolo.

Sono gradite foto, diapositive o altri reperti di gite o viaggi.

Invita anche i tuoi amici: le ARCIFESTE sono aperte a tutti.

Per il noleggio della attrezzatura di sci di fondo, il nostro negozio di riferimento è **DAMENO SPORT**, sponsor della scuola.

Ricordiamo che **DAMENO SPORT** ha una nuova sede: da ottobre 2008 il nuovo indirizzo è **Viale Affori 11 – 20161 MILANO – Tel 022619760**.

Il negozio è facilmente raggiungibile con il passante ferroviario o con la tratta urbana delle FNM (stazione Affori)

CIRCOLO CULTURALE E RICREATIVO ARCI



il quartiere
Via Rovetta, 14 20127 MILANO
Cell 340 3812708
mail: infotiscali@arciquartiere.org
sito: www.arciquartiere.org



**GRUPPO
SCI DI FONDO**

SCUOLA DI SCI DI FONDO e GITE SULLA NEVE stagione 2009 - 2010

www.arciquartiere.org

mail: infotiscali@arciquartiere.org

Cell 340 3812708

via Rovetta, 14 – 20127 Milano

GITE SULLA NEVE – SCI DI FONDO

Sab 19 dic 2009	VAL ROSEG (CH) New! I primi 25 posti a metà prezzo (€10!): quota non rimborsabile in caso di disdetta
Sab 16 gen 2010 <i>(scuola di fondo)</i>	MALOJA (CH)
Sab 23 gen 2010 <i>(scuola di fondo)</i>	BRUSSON (pista coppa del mondo!)
Sabato – domenica 6 – 7 febbraio 2010 (scuola di fondo)	Week end sull'altipiano di ASIAGO (250 km di piste battute!) La quota di € 105 a persona comprende: pernottamento in hotel, ricca cena sabato e prima colazione domenica, viaggio A/R in pullman Per chi si iscrive entro il 16-12-2009 (ARCIFESTA d'inverno) la quota è di € 95! Le prenotazioni dovranno avvenire entro il 13 gennaio 2010 versando un acconto di € 50.
Sab 13 feb 2010	TORGNON (Valle d'Aosta) su pista con splendida terrazza sul Cervino
Sab 27 feb 2010	SPLUGEN (CH)
Sab 6 marzo 2010	ENGADINA (CH) per compiere la SKI marathon non agonistica (tappe a scelta del fondista)

Organizzato, dal Circolo Arci *Il Quartiere* e dagli *Amici della Montagna* del CRAL del Comune di Milano, il programma è rivolto a sciatori di fondo e a camminatori: per partecipare è necessario iscriversi all'ARCI o al CRAL Comune di Milano

Il costo di ogni gita è di € 20 e comprende il viaggio A/R in pullman, ma non gli ingressi alle piste

SCUOLA DI SCI DI FONDO XX edizione

Anche quest'anno, abbinato alle prime gite del 2010, si svolgerà il **corso di sci di fondo tenuto da maestro iscritto alla F.I.S.I.** (Federazione Italiana Sport Invernali).

Abbiamo in programma di formare quattro differenti gruppi (**alternato principianti, alternato avanzato, skating principianti e skating avanzato**), con la finalità di rendere più efficace l'insegnamento, adeguandolo alle effettive capacità dei partecipanti di ciascun gruppo.

LEZIONI TEORICHE (n° 2 lezioni)

Mercoledì 13 gennaio ore 20.45	serata di presentazione aperta a tutti (lezione sui materiali, il vestiario, l'alimentazione dello sci di fondo, introduzione alla sciolinatura)
Mercoledì 20 gennaio ore 20.45	serata di teoria e pratica di sciolinatura e paraffinatura dello sci

New! Gratis serate di paraffinatura: mercoledì 3 feb e mercoledì 3 marzo

Le lezioni teoriche si svolgono presso il circolo ARCI "MARTIRI DI TURRO" Via Rovetta 14 fermata TURRO MM1 - Milano

LEZIONI PRATICHE SUL CAMPO (n° 4 lezioni):

sabato 16 gennaio 2010	Maloja _Engadina (CH-S. Moritz)
sabato 23 gennaio 2010	Brusson (pista coppa del mondo!)
sab 6 e dom 7 febbraio 2010	(week-end ad Asiago)

Modalità di partecipazione alla SCUOLA SCI DI FONDO

La quota di partecipazione è di 260 euro (**220 € per chi si iscrive versando la intera quota entro il 16-12-2009**) e comprende :

- le lezioni teoriche,
- il viaggio di A/R sui campi da sci,
- le lezioni sulla neve
- l'assicurazione sciatori SCI SICURO
- la quota associativa all'ARCI 2010
- il trattamento di mezza pensione in albergo per il week-end 6-7 febbraio ad Asiago (ricca cena, pernottamento, prima colazione)

Inoltre:

- Il termine ultimo per le iscrizioni ed il versamento della quota è il 13-01-2010
- è necessario presentare un certificato medico di idoneità fisica per attività sportiva non agonistica.

La quota non comprende il biglietto d'ingresso per l'utilizzo delle piste.

Ricordiamo che è possibile effettuare il pagamento anche tramite cc postale o bonifico bancario indicando la causale "Corso fondo" ai seguenti riferimenti:

cc postale 42322206 intestato a "CIRCOLO ARCI il quartiere Via Rovetta, 14 M

Codice IBAN IT66L 03069 33083 218100 532112 intestato a "CIRCOLO ARCI il quartiere Via Rovetta, 14 presso Banca Intesa filiale Cusano Milanino.

N.B. Una volta effettuato il pagamento si prega di informare il circolo via mail riportando gli estremi dell'operazione.

ORARI DI PARTENZA E PUNTI DI RITROVO (validi anche per le gite sulla neve)

<i>Fermate in Milano</i>	AMADEO angolo via Illirico	LORETO edicola UPIM	MONTECENERI angolo Certosa
Tutte le gite tranne Asiago	6.40	6.50	7.00
Solo Asiago	7.00	6.50	6.40