

**PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONI**  
**ARCI 3403812708 (giorni feriali dalle 19 alle 21)**  
**Francesco G. 3298507514 – Valerio E. 3395670505**

in alternativa, inviare una mail alla casella [infotiscali@arciquartiere.org](mailto: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 martedì precedente**, in caso contrario il costo della gita verrà comunque addebitato (a meno di sostituzione).

#### **AVVISI**

- **Mercoledì 16 novembre 2011 ore 20.45** serata di presentazione del *programma di sci di fondo 2011-2012* Durante la serata verranno assegnati i posti di cui all'offerta speciale **"20 posti per 20 €"**.
- **Mercoledì 14 Dicembre 2011 ore 20.30** avrà luogo la tradizionale *ARCIFESTA d'INVERNO*, con le consuete modalità. Questo momento di incontro tra i soci del circolo sarà anche occasione per il tesseramento 2012.
- **Mercoledì 11 e 18 gennaio 2012 ore 20.45** *lezioni teoriche di sci di fondo*
- **Mercoledì 1 febbraio e 29 febbraio 2012 ore 21.15** serate dedicate alla *paraffinatura degli sci skating*, con l'aiuto dei nostri esperti.

**Tutte le serate si svolgeranno presso la sede del GAM in via Merlo 3 (zona Verziere), raggiungibile con MM1 Duomo/San Babila tram 12 15 23 27 bus 54 60 73 84**

\*\*\*\*Anche quest'anno abbiamo rinnovato la **convenzione** con il negozio **DAMENO SPORT Viale Affori, 11 20161 MI – Tel. 022619760**, da cui è possibile **noleggiare per tutta la durata del corso l'attrezzatura completa** (sci, scarponi, bacchette) sia per la tecnica classica che per lo skating. Il negozio è facilmente raggiungibile con la nuova MM linea 3 fermata Affori e con il passante ferroviario (FNM Affori).\*\*\*\*



#### **GRUPPO SCI DI FONDO**

## **PROGRAMMA 2011/12**

## GITE SULLA NEVE

<b>Sabato 26 novembre 2011</b>
↑ <b>SAINT BARTHELEMY</b> (Valle d'Aosta)
<b>Sabato 17 dicembre 2011</b>
↑ <b>VAL ROSEG</b> (Engadina – CH)
<b>***NEW!*** Settimana bianca in Val Pusteria dal 02 al 07 gennaio 2012</b>
<b>Sabato 14 gennaio 2012 (scuola sci di fondo)</b>
↑ <b>BRUSSON</b> (Valle d'Aosta)
<b>Sabato 21 gennaio 2012 (scuola sci di fondo)</b>
↑ <b>COGNE</b> (Valle d'Aosta)
↑ <b>Week-end nel Cuneese 28 e 29 gennaio 2012 (scuola sci di fondo)</b> sabato e domenica nei comprensori sciistici di ENTRAQUE e FESTIONA. (½ pens. in albergo, viaggio A/R con pullman priv.). Scadenza caparra-Prezzo Amico: 14/12/2011.
↓ <b>Week end 11 e 12 febbraio 2012</b> Fine settimana nell'altopiano di ASIAGO. (½ pensione in albergo, viaggio A/R con pullman priv.). Scadenza caparra-Prezzo Amico 11/01/2012.
<b>Sabato 18 febbraio 2012</b>
↑ <b>TORGNON</b> (Valle d'Aosta)
<b>Sabato 3 marzo 2012</b>
↑ <b>SKI MARATHON ARCI IN ENGADINA</b> (CH)
<b>Sabato 10 marzo 2012</b>
↑ <b>SAINT BARTHELEMY</b> (Valle d'Aosta)

Organizzato dal **circolo ARCI il Quartiere** e dagli **Amici della montagna del CRAL** del Comune di Milano, il programma è rivolto non solo ai fondisti ma anche ai camminatori.

<i>FERMATE pullman</i>	<i>AMADEO ang. Via Illirico</i>	<i>LORETO UPIM o Brianza</i>	<i>SERRA ang. Certosa Di fronte a Saturn</i>
↑ <b>Tutte le gite escluso Asiago</b>	<b>6.30</b>	<b>6.45</b>	<b>7.00</b>
↓ <b>Asiago</b>	<b>7.00</b>	<b>6.45</b>	<b>6.30</b>

N.B. Le destinazioni delle gite giornaliere potranno cambiare in funzione dell'innevamento. Per le gite in Svizzera portare un documento valido per l'espatrio.

### Quota di partecipazione

- **GITE GIORNALIERE: 20 €** (viaggio a/r in pullman).
- **Offerta speciale "20 posti a 20 €" per le prime 2 gite del programma (26/11 e 17/12).** Durante la serata di **presentazione del programma del 16 Novembre** verranno assegnati 20 posti a 20 € per chi si iscrive ad entrambe le gite. Pagamento anticipato non rimborsabile, da effettuarsi durante la serata stessa.
- **WEEK-END: 120 €** (½ pens. in Hotel, viaggio A/R con pullman privato).  
Caparra 50 €, saldo in loco. Prezzo Amico 100 € per chi versa la caparra entro le scadenze indicate.

## XXII edizione CORSO DI SCI DI FONDO

Anche quest'anno, abbinato alle prime gite del 2012, si svolgerà il corso di sci di fondo tenuto da maestri F.I.S.I. (Federazione Italiana Sport Invernali). Oltre ai tradizionali quattro gruppi (**alternato principianti, alternato avanzato, skating principianti e skating avanzato**), per promuovere lo sci di fondo tra i ragazzi, quest'anno abbiamo deciso di formare una sezione speciale loro dedicata (**sezione ragazzi**) con quota agevolata (150 € invece di 240 €).

### LEZIONI TEORICHE

<b>11 GENNAIO</b> ore 20.45 mercoledì	▪ serata di presentazione aperta a tutti (lezione sui materiali, il vestiario, l'alimentazione dello sci di fondo, introduzione alla sciolinatura)
<b>18 GENNAIO</b> ore 20.45 mercoledì	▪ serata di teoria e pratica di sciolinatura e paraffinatura dello sci

Le serate teoriche si svolgeranno presso la sede del GAM in via Merlo, 3 MI

### LEZIONI PRATICHE SUL CAMPO:

SABATO 14 GENNAIO 2012 – **Brusson (Valle d'Aosta)**  
SABATO 21 GENNAIO 2012 – **Cogne (Valle d'Aosta)**  
SAB 28 e DOM 29 GENNAIO 2012 (**week-end nel CUNESE**)

La quota di partecipazione adulti è di **270 euro (240 € per chi si iscrive versando l'intera quota entro il 14-12-2011)**. Solo per ragazzi quota ridotta di **150 €**.

- La quota comprende lezioni teoriche e lezioni sulla neve con maestri di sci FISCI
- viaggio di A/R sui campi da sci
- assicurazione sciatori SCI SICURO
- quota associativa all'ARCI 2012
- trattamento mezza pensione in albergo per il week end

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

Per i corsisti è necessario presentare un certificato medico di idoneità fisica per attività sportiva non agonistica.

### Modalità di pagamento

E' 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
- **bonifico bancario IBAN IT66L 03069 33083 218100 532112** intestato a "CIRCOLO ARCI il quartiere 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.**

Si consigliano vivamente i partecipanti alle gite di acquistare la copertura assicurativa per gli sport invernali **SCI SICURO**, disponibile a richiesta presso il Circolo (costo 15 €) e valida per tutta la stagione (sino a settembre 2012).

**IMPORTANTE:** per partecipare alla iniziative del circolo è necessario essere associati all'ARCI.