

Promemoria da trattenere

La destinazione potrebbe subire variazioni secondo previsioni meteo o innevamento



Partenza:

Ore **06:30** Pray
(Piazzale Farmacia)

Ore **06:40** Crevacuore
(Piazzale semaforo)

Rientro:

Ore **18:00** Crevacuore
(Piazzale semaforo)

Ore **18:10** Pray
(Piazzale Farmacia)

QUOTA DI ISCRIZIONE:

- **30€** per i ragazzi e gli adulti **soci**
- **40€** per gli **adulti** ed i **ragazzi non soci**

La riconsegna del modulo di iscrizione deve avvenire entro **mercoledì 14 febbraio** presso:

- Pasticceria Dolci Capricci - Coggiola (chiusa il lunedì)
- Edicola Maria Rita - Pray
- La bottega Pesca e Cartoleria - Crevacuore
- Panetteria di Portula - Portula
- Accompagnatore Claudio Dosso - Postua

Utilizzate la busta che vi forniamo con il modulo per riconsegnare l'adesione compilata ed i soldi dell'iscrizione, sigillandola con l'apposita fascia adesiva.

Domenica 25 Febbraio

Sci di Fondo



Centro Fondo Riale

Riale, Formazza (VB)

Visto il grande successo degli anni passati, riprendiamo il programma di uscite con la gita **sci di fondo**.

Sei pronto a **sci...volare** sulla neve lungo il percorso di Riale?

L'anello della pista non è particolarmente impegnativo, ed è adatto a tutti: esperti, principianti e chi per la prima volta si accosta a questa disciplina; perciò, **anche se non ha mai provato, non esitare ad iscriverti!** E' sufficiente essere curiosi e pronti a divertirsi in compagnia, e farsi una bella risata qualora capitasse uno **sci...volone** ed una bella sederata sulla neve!

Se sei più esperto e temerario, invece, c'è la possibilità di affrontare tracciati più impegnativi, sperimentando tecniche nuove.

Per qualsiasi informazione puoi contattare gli accompagnatori:

De Rosso Andrea	347 58 34 229
Dosso Claudio	338 59 84 554
Fileppo Gianluca	335 65 77 901
Gozzi Angelo	338 20 28 786
Marchisio Adriano	338 95 72 110
Miola Marco	339 74 94 464
Passoni Roberto 015 76 63 66	389 27 81 194
Rizzi Fabrizio	328 21 32 731
Sturion Elisa	349 89 12 619
Sturion Raffaella 015 75 79 67	333 17 49 251
Tadi Marta	348 69 63 697
Vercella Gerardo	329 31 11 026
Zanello Gianni	339 59 56 164
Zonco Enrica	349 25 95 458



Cosa mangio e cosa bevo?

Il pranzo come sempre sarà al sacco.

Sciando si consumano molte energie: ci vuole quindi una corretta alimentazione adatta a reintegrarle, senza appesantirti.

Innanzitutto, a **casa**, consuma una buona colazione (biscotti, latte, marmellata, miele, the...).

Per il **pranzo al sacco**, invece, prepara due o tre panini imbottiti (prosciutto, formaggio...), crackers, fette biscottate, frutta fresca, frutta secca o disidratata, cioccolato fondente, acqua (almeno 3/4 di litro in una borraccia) ed eventualmente del the caldo in un thermos. Evita le bevande frizzanti (Coca Cola, aranciata...).

Cosa metto nello zaino?

- Pranzo
- Borraccia
- Occhiali da sole
- Crema protettiva
- Vestiario + ricambio
- Qualche cerotto
- Attrezzatura per lo sci



Come mi vesto?

Le temperature saranno ancora fredde, perciò vestiti in maniera adeguata e "a cipolla": giacca a vento o tuta da sci, guanti, cuffia, un paio di calze aggiuntivo e un ricambio completo da tenere sul pullman.

Se hai già i tuoi sci, ricordati di portarli, insieme alle racchette e agli scarponi!

MODULO DI ISCRIZIONE

Autorizzo mio/a figlio/a _____ a prendere parte alla gita "Sci di Fondo" di domenica 25 Febbraio a Riale (Formazza, VB).

Salirà sul pullman (barrare la casella interessata):

- Ore 06:30 a Pray
- Ore 06:40 a Crevacuore

Indicare l'altezza e la taglia delle scarpe per il **noleggio** dell'attrezzatura:

Altezza: _____ cm

Misura scarpe: _____ cm

Indicare di seguito i nomi dei partecipanti (oltre al titolare del giornalino):

Nome e Cognome	NON SOCIO (metto data di nascita)	SOCIO (indico la sezione)

TOTALE DA PAGARE: _____

Ho già l'attrezzatura (sci, scarponi, bastoncini) perciò detraggo la cifra di 5€

Firma del genitore: _____