



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE U. L. E. - GENOVA

Sottosezioni:

SESTRI Ponente

RAPALLO

25 Ottobre 1982

16123 GENOVA,

VICO DEI PARMIGIANI 13 - Tel. 36 55 54

C/C Postale 16171157

Caro amico

Il C.A.I. U.L.E. Ti dà il benvenuto al corso di sci nordico 1982/83. Allegato troverai il programma in linea di massima del corso. Diciamo in linea di massima perchè le uscite sulla neve sono condizionate dalla presenza della stessa nelle località prescelte, dalla battitura delle piste e dalla agibilità delle medesime.

La pratica dello sci nordico presuppone un minimo di preparazione atletica, preparazione che potrai curare nelle uscite collettive sull'appennino ligure o con sedute di footing e ginnastica specifica che si svolgeranno al parco del Peralto (Righi), dove, al sabato e alla domenica dalle ore 8,30 alle 10,30 potrai trovare esperti fondisti liguri che ti guideranno verso una forma fisica accettabile.

Sarà inoltre molto utile se non indispensabile una visita medica che attesti la tua idoneità alla pratica dello sci da fondo, visita che potrai fare presso il tuo medico di fiducia oppure al Centro di Medicina dello Sport presso l'ospedale di San Martino; in questo ultimo caso le modalità ed il costo ti verranno comunicate in un secondo tempo.

I sig.ri GHIGLIONE tel. 589089 e RENZINI tel. 884434 saranno sempre disponibili per consigli sull'attrezzatura, per informazioni e per quant'altro potesse occorrerti per una ottimale partecipazione al corso.

Pri ma di concludere vorremmo ricordarti che presso la segreteria in vico Parmigiani 3 sono aperte le iscrizioni al C.A.I. U.L.E. dove si organizzano tutto l'anno gite alpinistiche, escursionistiche e naturalistiche a tutti i livelli e per tutte le età e dove chi ama la montagna in tutti i suoi molteplici aspetti è sempre ben accolto.





CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE U. L. E. - GENOVA

Sottosezioni

SESTRI PONENTE

RAPALLO

16123 GENOVA, 25 Ottobre 1982

VICO DEI PARMIGIANI 13 Telef. 56.55.64
L. C. Postale 1612167

PROGRAMMA DEL CORSO DI SCI DI FONDO

VENERDI' 28/10 Serata in Sede con proiezione di films didattici

DOMENICA 31/10 Gita alle Capanne di Cosola con dimostrazione di ski rolls e possibilità di provarli.

VENERDI' 5/11 Serata in Sede con lezioni pratiche di scioglimento

DOMENICA 7/11 Allenamento sulla pista di fondo in plastica ad Acqui Terme

DOMENICA 14/11 Neve permettendo, prima uscita con gli sci al colle della Maddalena (Cn)

DOMENICA 28/11 Prime lezioni di tecnica in Val Casotto (Cn)

MERCOLEDI' 8/12 Uscita facoltativa in località da destinarsi

DOMENICA 19/12 L'appuntamento è a Festiona di Demonte (Cn) forse il miglior centro per il fondo del Piemonte

Festività Natalizie e di fine Anno lasciate a discrezione degli allievi che potranno accordarsi con gli istruttori per uscite di singoli o di gruppo in località da convenirsi.

DOMENICA 9/1/83 A Roccaforte di Mondovì in occasione del Trofeo ANNONI classica gara di 15 Km a livello nazionale

DOMENICA 23/1 A Chiusa Pesio culla dei migliori fondisti piemontesi

DOMENICA 6/2 A Limone Piemonte località Panice

Dal 19/2 al 26/2 possibilità di partecipare alla Settimana del Fondo a Lavarone in provincia di Trento, paradiso dello sci nordico (90 Km. di piste battute alla portata di tutti). Per informazioni contattare il sig. RENZINI tel. 884434. Nello stesso periodo verrà organizzato dal sig. GHIGLIONE tel. 589089 un soggiorno a Corvara in Val Badia.

DOMENICA 6/3 Uscita a Vernante (Cn)

SABATO 19/3

DOMENICA 20/3 Gita di chiusura del corso in Val Ferret (Courmayeur)

N.B. Nelle domeniche non a calendario gli allievi si potranno aggregare agli istruttori impegnati in gare od allenamenti e potranno usufruire dell'assistenza tecnica più qualificata.

A giudizio della direzione del corso detto programma potrà essere modificato in qualunque momento, di tali modifiche ne sarà data tempestiva comunicazione a tutti gli interessati.

LA DIREZIONE

ELENCO ISCRITTI AL CORSO DI SCI DI FONDO

ABBONDIO Giorgio	Tel. 331234
BOBOLA G. Maria	" 590871
BOBOLA Franca	" "
BORGIANI Luigi	" 877748
CAMMARATA Armando	" 500128
CUNEO Stefano	" 879122
CHIAPPORI Annamaria	" 589089
CAVANNA Domenica	" 295517
CAFFERATA Tullio	" 383330
DE MICHELI Mario	" 503426
DANOVARO Anna Rosa	" 361483
FONTANA Mariano	" 593638
FIAPPO Livio	" 4088046
FIAPPO CROSA Anna	" "
FIAPPO FRANCESCA	" "
FLIEK Maddalena	" 595827
FLIEK Vittorio	" "
FLIEK Massimiliano	" "
GAMBARO Maria Pia	" 280983
GARBIN Fiorenzo	" 874032
GENNARI Paolo	" 366625
LEONCINI Gianpiero	" 3993619
PASERO Giuliano	" 512795
PARETO Nilda	" 232242
REBORA Andreina	" 511498
REBORA Giorgio	" "
ROMEO Caterina	" 824671
SAETTI Pietro	" 306896
TERRAROSSA Gerolamo	" 881937
TURCATO Marco	" 628586
TASSONE Umberto	" 562607
USAI Fabio	" 584519
VILLA Annamaria	" 360211
VILLA Roberta	" 567181
VILLA Gabriella	" "
ZACCARDI Paolo	" 335936
ZACCARDI Giuseppe	" "
CERRUTI Marina	" 626115
CERRUTI Francesca	" "
FERRANDO Luciano	" 218668
BOZZANI Stefano	" 561403
GAGGERO Antonio	" 231195
GIOVENTU' Giuseppe	" 0185/41884
GOVERNA Giorgio	" 872681 -
GAMBINO CORONATA Lida	" 680105
LACQUA Edoardo	" 626115
LAGOSTENA Omero	" 335057
MENINI Anna	" 0185/51576
MALFATTO Claudio	" 443056
PALUMBO Franca	" 0185/51473
STRADINI Daniela	" 592066
TONSO Renata	" 205087
SEGALERBA	" 870698

GHIGLIONE Elio Tel; 589089
RENZINI Enzo " 884434

TELEFONATEVI DIVERREMO AMICI!