

## **CORSO DI AVVIAMENTO ALLO SCI ORIENTAMENTO**

Il *Comitato FISO FVG*, in collaborazione con la *Scuola Sci Fondo di Paluzza* organizza un corso base di Sci da Fondo, propedeutico alla pratica dello Sci Orientamento.

Il corso si rivolge a tutti i tesserati FISO regionali, non sciatori abituali, che desiderano apprendere i primi rudimenti o migliorare la tecnica di sci, per potersi cimentare con maggior soddisfazione in una gara di Sci-O.

**Date:** domenica 4 e giovedì 8 dicembre 2005

**Località:** Paluzza – Centro Fondo Laghetti di Timau (UD)

**Costo:** € 15,00 Ragazzi (nati 1991 e successivi)  
€ 35,00 Adulti / Giovani (nati 1990 e precedenti)

**Programma:**

- ADULTI / GIOVANI

10.30	ritrovo e consegna materiale a noleggio
11.00 – 12.00	Sciata libera
12.00 – 12.30	Pausa pranzo
12.30 – 15.30	3h lezione con Maestro F.I.S.I.

- RAGAZZI

10.30	ritrovo e consegna materiale a noleggio
11.00 – 12.00	Attività ludico-motoria con Tecnici F.I.S.O.
12.00 – 13.00	Pausa pranzo
13.00 – 15.00	2h lezione con Maestro F.I.S.I.

**Iscrizioni:** entro giovedì 1 dicembre via mail al Comitato FISO F.V.G ([comitato@fisofvg.it](mailto:comitato@fisofvg.it)) e per conoscenza a Paolo Di Bert e Mita Crepaz ([dibertpa@aliceposta.it](mailto:dibertpa@aliceposta.it), [mcrepaz@libero.it](mailto:mcrepaz@libero.it))

**Informazioni:** Mita Crepaz [mcrepaz@libero.it](mailto:mcrepaz@libero.it) cell: 338 - 3509448  
Paolo Di Bert [dibertpa@aliceposta.it](mailto:dibertpa@aliceposta.it) cell: 348 - 3702261

E' possibile noleggiare l'attrezzatura in loco a prezzo convenzionato (€ 8,00). Chi intende noleggiare materiale deve comunicare altezza e numero di scarpe all'atto dell'iscrizione.

In caso di scarso innevamento il corso potrebbe svolgersi in una diversa località sciistica della Regione. In caso di totale assenza di neve il corso sarà rinviato al 6-7 gennaio 2006.