

SQUADRA SKI ALP

Notizie di rilievo:

- 5 novembre in sede, sci nordico, proposte per la prossima stagione, tesseramento.
- 7 novembre, presciistica, salita a S. Caterina con cena alla trattoria da Giancarlo.
- 12 novembre, Skialp, presso Zaupa Moda: tecnica di preparazione sci.
- 19 novembre, Skialp, presso Valli sport, presentazione squadra e tesseramento.
- 28 novembre, Skialp, presso la sede CAI di Arsiero, serata dedicata allo sci alpinismo.
- 4 Dicembre, Skialp, presso Valli sport, serata sull'alimentazione.

Sommario:

Proposte per gli sci alpinisti	2
Gita a Seefeld	2
Corsi di Sci nordico a millegrobbe	3
Squadra agonistica di sci nordico.	3
Corsa in notturna	4
La festa a millegrobbe	4

Ormai siamo divenuti uno squadrone. Nato da un gruppetto di amici che "trava vanti le pelli" ora siamo in una quarantina. Sarà difficile ripetere la scorsa stagione, davvero incredibili i numeri di questa squadra. Bene o male in tutte le gare disputatesi sull'arco alpino al via c'era almeno una delle nostre squadre riuscendo ad ottenere sempre ottimi piazzamenti. La prima gara il 13 dicembre, l'ultima l'11 maggio. Una lunga cavalcata la nostra, per qualcuno anche 130 mila metri di dislivello (sola salita) nella stagione, per qualcun altro oltre 20 le gare disputate. Siamo stati anche all'estero, al Pierra Menta in Francia e a Saalback in Austria e poi tutte le classiche in Italia dall'Adamello al Sellaronda finendo con la Otzi Marathon solo

per citarne alcune. Forse la più bella soddisfazione è stata quella di schierare al via la bellezza di 11 squadre alla Transcavallo, primo sci club come partecipazione ! Stiamo parlando di una gara che quest'anno sarà valevole come campionato europeo, già teatro di prova di coppa del mondo nel 2004. Non una gara per tutti, passaggi alpinistici, canali, discese ripide e difficili da interpretare, salite interminabili e creste aeree. Tutti al traguardo, una festa nelle festa, con i colori dello Sci Cai Schio a sventolare alti sul podio. Davide Pierantoni si è laureato campione regionale veneto individuale, le due coppie Perin-Tosin e Ceola-Zanotelli a contendersi un posto nel podio, chiudendo rispettivamente secondi e terzi

sempre a livello regionale. Abbiamo vissuto anche qualche giorno di apprensione per le sorti di Giorgio, uno dei nostri gravemente infortunatosi durante un allenamento. Ormai sembra che le cose vengano al meglio, non ha mai mollato e lo aspettiamo in gruppo. Un grazie di cuore allo sponsor Valli Sport per assisterci ed affiancarci in questa nostra passione e a Montura che ci veste da capo a piedi.

E la prossima stagione ? Questa estate non si è mai mollato, corse in montagna, lunghe sgroppate in bicicletta, arrampicate, skiroll e trekking tra le svariate attività di questo gruppo. E se il buongiorno si vede dal mattino alla Superpippo si sono piazzati in 4 nei primi

(Continua a pagina 2)

5 Novembre in sede: le proposte per la prossima stagione

Alle ore 21.00 di **Amercoledì 5 novembre**, ci troveremo in sede per il primo incontro della stagione ormai imminente. **E' importante esserci** in quanto avremo modo di conoscere le nuove proposte per la prossima stagione. Avremo modo di confrontarci appor-

tando il nostro contributo di idee e critiche costruttive. Verranno presentati i **corsi sci** che da quest'anno sono coordinati da Massimo Dalla Costa, verrà presentata **la gita a Seefeld** con tutti i dettagli necessari (capogita Riccardo Pettinà). Verremo informati su come pro-

cede **Befanalauf** e la sua organizzazione e su come Corrado Vallortigara e Flavio Corradin, intendono organizzare **la squadra agonistica** al fine di "risvegliare" la voglia di competere. In tale data verranno inoltre raccolte le iscrizioni alle varie attività e per la tessera F.I.S.I.

(Continua da pagina 1)

20. Quello che ci conforta e sprona ad andare avanti è che tra le nostra fila abbiamo dei ragazzi giovani e promettenti, tra tutti Davide Pierantoni e i gemelli Pezzato, animati da una grande passione e da forti motivazioni. Da novembre inizieremo gli allenamenti in Marmolada ed in Val Senales, per presentarci in massa al via alla prima prova di coppa del mondo allo Civetta Ski Raid il 20 dicembre.

Calendario incontri :

mercoledì 12 novembre ore 20 presso il negozio Zaupa Moda a Malo incontro dedicato alla preparazione degli sci da alpinismo riservata ai soli atleti dello Sci Cai Schio. Tecnica di sciolinatura, affilatura lamine ecc.... al termine pizza tutti assieme ;

mercoledì 19 novembre ore 21 presentazione squadra e tesseramento presso il negozio Valli Sport ;

venerdì 28 novembre presso il Cai di Arsiero, serata dedicata allo scialpinismo. Relatori Carlo & Tommy (con proiezioni video Pierra Menta 08 e Mezzalama 07)

giovedì 4 dicembre incontro dedicato all'alimentazione sportiva presso il negozio Valli Sport. Relatore Dott.Favaron .

Servizi alla squadra :

Con il negozio **Zaupa Moda** abbiamo concordato un servizio riservato ai soli atleti dello Sci Cai Schio per la **preparazione degli sci d'alpinismo**. Spianatura dello sci, lisciatura e preparazione della soletta, lamine e tuning con finitura diamantata e impronte, il tutto al prezzo di € 25,00. Gli sci dovranno essere recapitati al negozio Zaupa Moda entro e non oltre il 12 novembre e/o in occasione della serata programmata ;

Acquisto pacchetto integratori +WATT composto da : 1 barattolo Maltodestrine, 15 Carbogel, 15 barrette energetiche, 1 barattolo RM1, 1 confezione aminoacidi ramificati, 15 buste di Sali e 1 barattolo di Proteine al prezzo di € 90,00 (valore acquisto pari a € 150). Il pacchetto sarà acquistabile e prenotabile solamente nella serata del 4 dicembre ;

Sarà presentata la sera del 19 novembre la nuova tuta da gara della squadra ed altre convenzioni sull'acquisto di materiale e abbigliamento. Vi aspettiamo numerosi !!

Di Carlo Ceola.



Gita Sociale 2009 - Seefeld in Austria. Oltralpe per la seconda volta?? Lo SciCaiSchio diventa "europeo"

Visto il successo dell'edizione dello scorso anno il gruppo di amici organizzatori capitanati da Carlo e da Riccardo si è fatto nuovamente intraprendente. Ecco la loro proposta con innumerevoli novità. La gita avrà la durata di 3 giorni, precisamente **da sabato 28 febbraio a lunedì 2 marzo 2009**. gli atleti potranno cimentarsi nella granfondo Ganghoferlauf di sci il giorno domenica 1 marzo. Potremo scegliere percorso e tecnica preferita: 30 km a tecnica classica, 20 km o 42 km skating. Per i ragazzi è programmata una gara sabato pomeriggio. Si possono reperire informazioni sul sito www.seefeld.at/it/news_events . La manifestazione è gemellata con Befanauf. L'idea di non dover rien-

trare in Italia dopo la gara e di potersi fermare un'altra notte in Austria consentirà a tutti di partecipare ad una ricca tombola che metterà in palio attrezzature per lo sci, ma soprattutto di godersi il clima di affiatamento e di festa che viene a crearsi tra gli amici che partecipano alla gita. Il programma è da definire nei dettagli, ma prevede:partenza il sabato 28 febbraio al mattino presto. la sistemazione nel pomeriggio nell' "Hotel Charlotte" situato a 300 m dalla via principale di Seefeld (l'albergo è dotato di piscina e di sauna). Trattamento di mezza pensione, la sistemazione in camere doppie o triple (con una riduzione del 20% del prezzo per la terza persona. Pranzi (pic-nic) di sabato e domenica offerti dallo Sci

Cai. Rientro a Schio il lunedì in tarda serata con una sosta per la cena a carico dei partecipanti. Lo Sci Cai si farà carico del costo del pullman. **La quota** di partecipazione è **di 180€**. La gita è aperta a tutti gli iscritti allo SCI CAI SCHIO . La adesione può essere consegnata in sede dal mercoledì **5 novembre 2008** fino o al raggiungimento della chiusura dei posti oppure fino al 14 gennaio 2009. Sarà chiesto il versamento di una caparra di **70€**. Seguirà la comunicazione del programma dettagliato. Non mancheranno: la tombola, la lotteria, la gara delle torte, l'entusiasmo, il tifo sportivo per atleti grandi e piccoli, la gioia della compagnia esperiamo TANTA NEVE!!! Di Carla Vitella

Corsi sci: a millegrobbe per il secondo anno

Molto ricca la proposta Corsi sci per quest'anno. Ci saranno due corsi per adulti ed uno riservato ai bambini/ragazzi. Per gli adulti verrà proposto lo skating ed il classic, mentre per i più piccoli ci sarà la sola tecnica classica. I corsi si svolgeranno presso il centro fondo Millegrobbe, l'unico in grado di garantire lo svolgimento delle lezioni in mancanza di precipitazioni, è infatti in grado di innervare artificialmente. Ci sarà un **CORSO PER TUTTI**, adatto ai principianti o a coloro che pur avendo delle basi vogliono affi-

nare la tecnica in modo da rendere più fluido e redditizio il modo di sciare. Ci saranno 4 lezioni di 2 ore nelle domeniche 4, 11, 25 gennaio e 1 febbraio, dalle 10 alle 12. Il costo è di 68€. Per coloro che sono già degli sciatori provetti ma vogliono ulteriormente affinare la tecnica, vi sarà un **CORSO AVANZATO**. Il corso prevede 2 lezioni di 2 ore sabato 20 e domenica 21 dicembre, dalle 10 alle 12. Questo al costo di 34€. **IL CORSO PER BAMBINI E RAGAZZI**, in tecnica classica si svolgerà durante le vacanze Natalizie dalle 10 alle 12 e

prevede 4 lezioni di 2 ore cadauna. Il costo per l'intero corso è di 50€. Naturalmente alla prima lezione verrà fatta una selezione e gli allievi verranno suddivisi per gruppi di livello di minimo 6 persone. E' logico che per partecipare ai corsi è necessario essere soci SCI CAI SCHIO, pertanto dovrà essere versata la quota di 12€ (6€ per i ragazzi fino ai 16 anni). Per maggiori informazioni sulle iscrizioni, vi rimando agli allegati volantini oppure contattare Massimo Dalla Costa al 33-48639384.

Agonismo: ecco la nostra proposta.

Nelle precedenti edizioni di Infondo vi avevamo parlato delle difficoltà di costruire un gruppo di agonisti. Il male non è solo nostro: difficile costruire una squadra agonistica senza usare le risorse economiche come collante. Non avendo risorse economiche sufficienti vorremo comunque quest'anno cercare di facilitare le attività dei pochi superstiti rimasti e magari, stimolare la voglia di ricominciare o di cominciare a qualcun'altro. L'obiettivo che ci siamo fissati è quello di creare un gruppetto omogeneo di atleti agonisti che si divertano e che partecipino alle varie competizioni promuovendo i colori della società.

Cosa possiamo offrire? Sicuramente **l'iscrizione gratuita a tutte le gare del calendario FISU**. Tra queste ci terremo particolarmente alle seguenti: 30Km TC a passo Coe, 10Km TL Trofeo del Barba al Lago di Tesero, 15Km TL Trofeo Euganeo Campolongo, 10Km TL Monte Corno, 30Km TL Madonna della neve Passo Coe. Per tutti coloro che daranno la loro adesione alla squadra agonistica tra il **5** ed

il **30 Novembre 2008** daremo dei piccoli contributi. Ci sarà poi un **Bonus di 3x10€** per tutti coloro che, iscritti alla squadra agonistica, parteciperanno alle seguenti Granfondo: Millegrobbe, Dobbiaco-Cortina, Val Casies, Granfondo di Seefeld. A fronte della ricevuta di iscrizione, della classifica attestante l'avvenuta partecipazione, verranno restituiti 10€ cadauna granfondo per un massimo di 3 gare. Caldegghiamo la partecipazione in gruppo utilizzando il furgone che informiamo è gratuito per chi lo utilizza in compagnia. **Si offre** inoltre la possibilità di partecipare gratuitamente ad **un corso di aggiornamento sulla tecnica di 4+4 ore** che in base alle richieste verranno suddivise tra TC e TL. Una **riduzione del 10% sul costo dello stagionale Nordic Skypass**. **La visita medico sportiva presso lo studio del dott. Saccardo (in via Pasubio a Schio previo appuntamento telefonico) al prezzo di 55€**. La possibilità di allenarsi in gruppo utilizzando il furgone pagando le sole spese vive. In base alla generosità dei nostri sponsor

tecnici, a fine stagione suddivideremo i materiali disponibili tra quegli atleti che si saranno messi in evidenza per impegno e/o risultato. **Cosa chiediamo** a coloro che sceglieranno di partecipare a questo gruppo: dal punto di vista economico **12€ per l'iscrizione allo Sci Cai Schio, 33€ per la tessera FISU, la consegna ai responsabili del certificato medico sportivo**, l'impegno nei limiti delle proprie possibilità alla partecipazione in gruppo di più competizioni possibili. Responsabili del gruppo agonisti saranno: Corrado Vallortigara e Flavio Corradin, a loro si dovrà fare riferimento per ogni chiarimento per la coordinazione delle attività.

Vi preghiamo di formalizzare la vostra eventuale iscrizione compilando il modulo che vi verrà consegnato durante la riunione del 5 novembre entro il 15 novembre.

Confidiamo nella vostra collaborazione.

Di Flavio Corradin



Via Alessandro Rossi,8
36015 Schio Vicenza

Tel/Fax: 0445 525755
Cel: 338 6656945
E-mail: scicaischiofondo@libero.it
www.scicaischio.it



Siamo su internet!
www.scicaischio.it

Venerdì 7 novembre, corsa-cena a S. Caterina.

L'avevamo proposto a marzo, e molti avevano accolto con entusiasmo l'iniziativa. Così il 7 novembre la riproponiamo: partenza alle 18.30 dal piazzale sottostante la chiesa di Poleo. Lì ad aspettarci ci sarà il furgone dove potremo lasciare gli indumenti per il cambio. Poi via, la salita a Santa Caterina di corsa o "by nordic walking", fino a raggiungere il ristorante "Da Giancarlo". Dopo esserci cambiati, potremo accedere alla taverna della trattoria dove potremo cenare con una pasta, degli affettati, formaggio dolce e bevande, al prezzo di 15€. Rientreremo poi a turno con il pulmino.
Le adesioni a Gianni Zampieri o Flavio Corradin



GRANDE FESTA DI INIZIO STAGIONE: Domenica 12 ottobre Millegrobbe

"**Bella festa amici**" sono le tre semplicissime parole che racchiudono lo spirito di questa uscita.

"**Bella festa**" ?? Sì, perché se 80 persone partono all'alba e rientrano a sera vuol dire che si sono davvero divertite.

"**Amici**"?? Sì, perché se ci siamo ritrovati: il gruppo della presciistica con il maestro Gigi, skirollisti, appassionati, famiglie, volontari di Befanalauf, soci, il presidente Alessandro Gori

con i nostri ospiti di Millegrobbe vuol dire che ci sentiamo veramente amici.

Le attività motorie sono state molteplici: salita con gli skiroll, corsa in montagna, nordic-walking lungo i sentieri, giochi per i bambini, il tutto durante una giornata meravigliosa con temperatura estiva da consentire il pranzo all'aperto di fronte alla meravigliosa piana di Millegrobbe.

Dopo il pranzo, ecco il momento degli agonisti che hanno raggiunto risultati eccellenti nella stagione scorsa, premiati dal Presidente Gori e la presentazione di Carlo Ceola delle attività per l'anno 2008/09 e per il biennio fino al centenario dello SciCaiSchio.

Il clima allegro e festoso ha contagiato tutti, abbiamo

condiviso la gioia di stare assieme e l'entusiasmo per tante occasioni e avventure future. Ci saremo TUTTI... è una promessa!!! Di Carla Vitella

