

# SCI DI FONDO 2025



## PREMESSA

Sci di fondo "Ugolini" è una proposta nata quest'anno, pensata per soddisfare le esigenze del fondista che voglia fare fondo in compagnia.

La nostra proposta e' rivolta a chi già è già in possesso della tecnica sciistica, anche se a vari livelli, infatti durante la giornata si formeranno gruppi in base ai differenti livelli di preparazione .

Per chi si avvicina al fondo per la prima volta oppure voglia perfezionare la propria tecnica ci sarà la possibilità di avere una lezione con i maestri di sci della scuola locale (costo conteggiato a parte).

Ci sarà inoltre la possibilità di noleggiare l'attrezzatura sul posto per ne fosse sprovvisto

## ABBIGLIAMENTO

Si parte da Brescia indossando già il vestiario idoneo per praticare lo sci di fondo. Una volta giunti a destinazione si completa l'equipaggiamento calzando le scarpe (eventualmente negli spogliatoi dei centri di fondo se disponibili). L'abbigliamento e l'attrezzatura idonei per lo sci di fondo in pista (Tecnica classica e/o pattinato) comprendono:

- . Sci - scarpe - bastoncini. Abbigliamento invernale comprendente:
- . Copricapo - calze - guanti - guscio antivento,
- . Occhiali da sole;
- . Indumenti di ricambio.

## ISCRIZIONI

L'iscrizione alle escursioni comporta l'obbligo associativo. La quota per il tesseramento alla Società, per chi ne fosse sprovvisto, è di 20 €.

La quota d'iscrizione all'attività è di 70 € comprendente:

- . Nr.4 coperture assicurative giornaliere;
  - . Nr.4 abbonamenti giornalieri per l'ingresso alle piste da fondo.
- Per l'uscita di due giorni verrà conteggiato un forfait comprensivo del pernottamento e le iscrizioni verranno raccolte alla prima uscita.

E' possibile l'iscrizione alla singola gita al prezzo di 20 €. Le domande d'iscrizione possono essere consegnate a partire dal 28/11/2024 presso la segreteria della Società negli orari di apertura della stessa, e comunque, in caso di iscrizione singola, entro e non oltre il giovedì antecedente alla gita.

Il giovedì precedente alla gita i coordinatori saranno presenti in sede per fornire tutte le informazioni necessarie.

Società Escursionisti Bresciani  
"Ugolino Ugolini"  
Via Marchetti 1c 25126  
Brescia 0303753108

CONTACT US  
[www.ugolini-bs.it](http://www.ugolini-bs.it)  
[info@ugolini-bs.it](mailto:info@ugolini-bs.it)

# SCI DI FONDO 2025



S.E.B.  
Società Escursionisti Bresciani  
"Ugolino Ugolini"

# CALENDARIO SCI DI FONDO 2025

Coordinatori:

Chiara Manenti, Delfina Marena, Enrico Modonesi, Giacomo Tognazzi,  
Giovanni Baldassari, Luisa La Micela, Rocco Salvi

	Data	Meta
	Domenica 12/01/2025	Schilpario (BG)
	Domenica 26/01/2025	Passo Coe Folgaria (TN)
	Domenica 09/02/2025	Piana del Gaver (BS)
	Domenica 23/02/2025	Passo Lavazè (TN)
WEEKEND DI SOGGIORNO	Sabato 08/03/2025	Saint Barthelemy (AO)
	Domenica 09/03/2025	

## AVVERTENZA:

in funzione dell'innnevamento e delle condizioni atmosferiche, gli itinerari indicati potranno subire delle variazioni.

## N.B.

Il trasferimento ai punti di partenza dovrà essere effettuato con mezzi propri.  
L'organizzazione si riserva di organizzare un pulman, se il numero di iscritti raggiungerà la soglia minima consentita



## ESTRATTO DEL

## "REGOLAMENTO DELL'ASS. MAESTRI DI SCI ITALIANI LE 11 REGOLE DI CONDOTTA SULLE PISTE DI FONDO

### 01 - RISPETTARE GLI ALTRI:

Ogni fondista si deve comportare in modo tale da non mettere in pericolo gli altri sciatori e specialmente i meno preparati.

### 02 - RISPETTO DELLA SEGNALETICA:

Il fondista deve rispettare la delimitazione della pista e la segnaletica. Sui binari deve seguire il senso di marcia e la direzione indicata.

### 03 - LA TRACCIA DA SEGUIRE:

Se la pista è battuta a più binari, lo sciatore deve utilizzare la pista di destra. Nel caso di gruppi, procedere sempre in fila sulla pista di destra.

Lo sciatore che precede non è tenuto a dare la pista, tuttavia deve lasciare il passo al fondista più veloce ogni qualvolta ritenga di poterlo fare senza pericolo. Il sorpasso può essere effettuato sia a destra che a sinistra su una traccia libera, o fuoripista, avvertendo a voce lo sciatore che precede ma sempre senza creare pericolo per gli altri.

### 05 - INCROCIO:

In caso di percorso a traccia semplice e doppio senso di marcia, per evitare l'incrocio, entrambi gli sciatori devono liberare la pista portandosi alla propria destra. Sui pendii dare precedenza allo sciatore che scende. Tenere sempre i bastoncini accostati al corpo per evitare difficoltà nelle manovre.

### 06 - PADRONANZA DELLA VELOCITA' E DEL COMPORAMENTO:

Ogni fondista, specie nella discesa, deve adattare la sua velocità ed il suo comportamento alle proprie capacità tecniche, nonché alle condizioni della neve, del tempo, della visibilità, dell'affollamento della pista. Tenere sempre una distanza di sicurezza con lo sciatore che precede.

### 07 - SOSTA E CADUTA:

La sosta deve essere effettuata fuori dai binari e dalla pista. Lo sciatore, in caso di caduta, deve lasciare libera la pista il più presto possibile spostandosi dalla traccia.

### 08 - SOCCORSO IN CASO DI INFORTUNIO:

In caso di incidente portare sempre soccorso.

### 09 - IDENTIFICAZIONE:

Chiunque sia coinvolto in un incidente o ne sia testimone è tenuto a dare le proprie generalità.

### 10 - RISPETTO DELL'AMBIENTE E DELLE PISTE :

Il fondista educato non abbandona mai i rifiuti sulla pista e non danneggia l'ambiente. La traccia non deve essere rovinata, camminando senza sci, con sci da discesa, con slitte, o con altri mezzi.

### 11 - GARA IN CORSO:

Se sul percorso è in svolgimento una competizione organizzata, lasciare libera la pista fino al termine della gara.