

## Anno LIV, notiziario n. 1 del 25.09.2024 dell'Alpinismo Friulano di Tricesimo A.S.D.

Tricesimo, 25.09.2024

### Oggetto: Stagione sciistica 2024 / 2025

Cari Soci e Amici dell'Alpinismo Friulano Tricesimo,

la stagione invernale è ormai alle porte, la prima neve ha già imbiancato le nostre montagne e noi non vediamo l'ora di rivedervi.

Come anticipato nel corso della presentazione dello scorso 14 settembre, riepiloghiamo in questa circolare tutte le informazioni operative per poter partecipare alle nostre attività.

### 1. TESSERAMENTO

Per poter aver accesso a qualsiasi delle nostre iniziative, è necessario il tesseramento, comprensivo di **copertura assicurativa R.C.T.** valida durante le nostre attività.

Il tesseramento, inoltre, vi garantisce l'accesso a **sconti e convenzioni** presso diversi **esercizi commerciali** e **strutture mediche** del nostro territorio, oltre che ad agevolazioni sugli skipass giornalieri nelle giornate e località dei corsi di sci.

L'elenco delle attività convenzionate è disponibile sul sito [www.aftricesimo.it](http://www.aftricesimo.it).

Costi: € 20 per gli adulti; € 10 per i bambini nati dopo il 01.01.2011

## 2. GINNASTICA PRESCIISTICA

Il prossimo 8 ottobre prende il via il corso di ginnastica presciistica, a cura dell'istruttore Matteo Chittaro.

- Dove: **Tensostruttura Scuole Medie** di Tricesimo (Via Volontari della Libertà, 20 – 33019 Tricesimo);
- Quando: **martedì e/o venerdì**, su due turni: **19.00 – 20.00** oppure **20.00 – 21.00**
- Obbligatorio il **certificato medico** non agonistico
- Fino ad esaurimento dei posti disponibili
- Ultima lezione: venerdì 20 dicembre 2024 (21 lezioni)

## 3. POWER YOGA

Il prossimo 14 ottobre prende il via il corso di power yoga, a cura dell'istruttore Gabriele Brugnola.

- Dove: **De Agostiny Academy** di Savorgnano (Via Principale, 12 – 33040 Savorgnano del Torre);
- Quando: **lunedì, dalle 19.30 alle 20.30** e/o **giovedì, dalle 19.00 alle 20.00**
- Fino ad esaurimento dei posti disponibili (lunedì 12 posti disponibili; giovedì 6 posti disponibili)
- Ultima lezione: giovedì 19 dicembre 2024 (10 lezioni)

## 4. CORSI SCI 2025

Necessario per poter partecipare ai Corsi di sci è il **certificato medico non agonistico** per tutti i corsisti nati prima del 21.02.2019.

**Novità** importante per questa stagione è la location dei corsi domenicali: **Forni di Sopra**, che abbiamo scelto per i suoi **tanti vantaggi**:

- Possibilità di **corsi per i bambini dai 3 anni**
- Campo scuola adatto a **qualsiasi livello di sciata**
- **Corso di fondo** che potrà partire direttamente dal nostro gazebo
- Avvicinamento al **biathlon per bambini**
- **Attività extra sciistiche** per gli accompagnatori (piscina coperta, pattinaggio su ghiaccio, palestra di arrampicata, ...) e diverse attività commerciali, ristoranti e un paese di montagna accogliente a portata di mano.

### **Corsi Sci in Zoncolan:**

- Il **Sabato**, a partire dal 25 gennaio
- **Due turni** (09.00 – 11.00 oppure 11.00 – 13.00)
- 5 sabati consecutivi, fino al 22 febbraio

### **Corsi Sci a Forni di Sopra:**

- La **Domenica**, a partire dal 26 gennaio
- **Tre turni modulabili**, con inizio alle ore 10.00
- 4 domeniche, fino al 23 febbraio

## **5. GITE**

Siamo felici di comunicarvi che a marzo 2025 verrà organizzata nuovamente una **gita in pullman**, in una località del comprensorio di Dolomiti Super Ski con sistemazione in hotel nei pressi delle piste, con trattamento di mezza pensione.

Tutti i dettagli seguiranno nelle prossime circolari.

## **6. ORARI APERTURA SEDE E RECAPITI**

A partire **da Venerdì 4 ottobre**, la sede aprirà con i seguenti orari:

- Il Venerdì, dalle 19.00 alle 20.30
- Il Sabato, dalle 9.30 alle 12.00

La sede sarà **straordinariamente aperta** nelle seguenti giornate per le iscrizioni ai corsi di Presciistica e Power Yoga: **01, 02, 03 ottobre, dalle 19.00 alle 20.30.**

Negli orari di chiusura sede, comunicazioni ed informazioni sono reperibili:

- sul sito [www.aftricesimo.it](http://www.aftricesimo.it)
- via mail, all'indirizzo [info@aftricesimo.it](mailto:info@aftricesimo.it)
- tramite messaggio alla segreteria telefonica 0432 852703
- Via Whatsapp ai numeri 391 4774870 (Luca) oppure 347 0574204 (Roberto)

Alleghiamo calendario apertura sede e programma di massima della stagione.

A presto.

Alpinismo Friulano Tricesimo

## CALENDARIO APERTURA SEDE

### OTTOBRE:

Venerdì	04 – 11 – 18 – 25	dalle 19.00 alle 20.30
Sabato	05 – 12 – 19 – 26	dalle 09.30 alle 12.00

### NOVEMBRE:

Venerdì	8 – 15 – 22 – 29	dalle 19.00 alle 20.30
Sabato	9 – 16 – 23 – 30	dalle 09.30 alle 12.00

### DICEMBRE:

Venerdì	6 – 13 – 27	dalle 19.00 alle 20.30
Sabato	7 – 14 - 21 – 28	dalle 09.30 alle 12.00

Sede chiusa venerdì 20 dicembre

### GENNAIO:

Venerdì	3 – 10* – 17 – 24 – 31	dalle 19.00 alle 20.30
---------	------------------------	------------------------

\*Venerdì 10: ultimo giorno iscrizioni corsi sci (salvo chiusura anticipata per esaurimento posti)

### FEBBRAIO:

Venerdì	7 – 14 – 21 – 28	dalle 19.00 alle 20.30
---------	------------------	------------------------

### MARZO:

giornate e orari da definire – seguono comunicazioni

## PROGRAMMA DI MASSIMA STAGIONE 2024 – 2025

### Ottobre 2024

Martedì 01  
Mercoledì 02  
Giovedì 03

3 **aperture straordinarie** della sede per iscrizioni a ginnastica presciistica e power yoga (**19.00 - 20.30**)

### Venerdì 04

**Apertura ufficiale sede: 19.00 – 20.30**

Martedì 08  
Lunedì 14 e Giovedì 17

Inizio 1° corso ginnastica presciistica (21 lezioni)  
Inizio 1° corso power yoga (10 + 10 lezioni)

### Venerdì 18

**Inizio iscrizioni corsi sci**

### Novembre 2024

Sabato 02

Assemblea annuale dei soci

### Dicembre 2024

Lunedì 16 e Giovedì 19  
Venerdì 20

Termine 1° corso power yoga  
Termine 1° corso ginnastica presciistica  
Dalle 18.30, Auguri di Natale al Fabbro's Pub di Cassacco

### Gennaio 2025

Martedì 07  
Giovedì 09 e Lunedì 13

Inizio 2° corso ginnastica presciistica (24 lezioni)  
Inizio 2° corso power yoga (12 + 12 lezioni)

**Venerdì 10** **Termine iscrizioni corsi sci** (salvo chiusura anticipata per esaurimento posti)

Sabato 25  
Domenica 26

Inizio corso sci in Zoncolan  
Inizio corso sci a Forni di Sopra

### Febbraio 2025

Sabato 01 e Domenica 02  
Sabato 08  
Sabato 15 e Domenica 16  
Sabato 22 e Domenica 23

Corsi Sci Zoncolan – Forni di Sopra  
Corso Sci Zoncolan (Forni di Sopra SOSPEO)  
Corsi Sci Zoncolan – Forni di Sopra  
Corsi Sci Zoncolan – Forni di Sopra, gare di fine corso e premiazioni

### Marzo 2025

**Venerdì 07 o 14**  
**Sabato 08 o 15**  
**Domenica 09 o 16**

**Gita in pullman di 3 giorni** (Dolomiti Super Ski) in fase di definizione

Giovedì 27 e Lunedì 31  
Venerdì 28

Termine 2° corso power yoga  
Termine 2° corso ginnastica presciistica

### Aprile – Maggio 2025

Festa di fine stagione  
Altre attività in fase di definizione