



Club Alpino Italiano
Sezione di Cittadella



Gennaio - Febbraio 2024

15° Corso di SCI NORDICO SKATING E TECNICA CLASSICA

Lo Sci nordico come tutti gli sport, prima di permettere ai sci-fondisti di raggiungere un discreto livello tecnico e anche un buon feeling con gli sci, impone necessariamente un certo allenamento e tanta pratica incidendo anche sul vantaggio di assimilare un grande benessere e salute su chi lo pratica.

La Scuola di Escursionismo, per questi motivi, organizza il Corso, che è rivolto ai principianti e ai veterani. Insomma a tutti coloro che intendono imparare o affinare la tecnica di questa attività sportiva non agonistica.

Il programma comprende la presentazione del Corso, unitamente ai Corsi di escursionismo organizzati dalla medesima Scuola presso la sala conferenze della Torre di Malta a Cittadella e 4 lezioni pratiche sulle piste del Centro Fondo di M. Corno sull'Altopiano di Asiago. E' strutturato suddividendo gli allievi, su specialità skating e classica, in gruppi e 6 livelli di preparazione per lo skating e 3 per il classico. Inoltre solo alla domenica, è attivato un Corso per bambini dai 6 agli 11-12 anni.

I partecipanti hanno la possibilità di scegliere le lezioni pratiche al sabato o alla domenica.

INIZIO ISCRIZIONI:

Mercoledì 6 dicembre 2023

TERMINE ISCRIZIONI:

Mercoledì 24 gennaio 2024

Le iscrizioni rimarranno aperte fino al raggiungimento del numero massimo di allievi previsti.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

- il mercoledì in sede CAI Cittadella, dalle 21 alle 22:30
- sul sito www.caicittadella.it
- su Facebook chiedendo l'amicizia al Cai Cittadella
- via mail a: posta@caicittadella.it

Cai Cittadella

Sede: il mercoledì dalle ore 21 alle 23
Borgo Bassano, 37 - 35013 Cittadella (PD)
Tel./Fax 049 9402899
posta@caicittadella.it
www.caicittadella.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Cittadella



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI CITTADELLA



Gennaio - Febbraio 2024

15° Corso di SCI NORDICO SKATING E TECNICA CLASSICA

PRESENTAZIONE DEI CORSI E LEZIONE TEORICA

Venerdì 19 gennaio 2024 ore 20.45 presso la Sala Conferenze Torre di Malta (Cittadella): Presentazione 15° Corso di

sci nordico e di tutti i Corsi della scuola di escursionismo per l'anno 2024

- regole e condotta del fondista
- tecnica skating e classica
- abbigliamento
- attrezzatura
- alimentazione e fisiologia psico/fisica
- preparazione fisica e allenamento

ESERCITAZIONI PRATICHE

4 lezioni da due ore ciascuna:

- **27 e 28 gennaio** - 1° lezione pratica;
- **03 e 04 febbraio** - 2° lezione;
- **10 e 11 febbraio** - 3° lezione;
- **17 e 18 febbraio** - 4° e ultima lezione

I partecipanti hanno la possibilità di scegliere le lezioni pratiche al sabato o alla domenica.

Le lezioni, in relazione all'orario in linea di massima, iniziano alle ore 9 e a seconda dei livelli terminano alle ore 15.

DIRETTORE DEL CORSO:

Paolo Pattuzzi (AE) 347 9672290 - paolo.pattuzzi@gmail.com

VICE DIRETTORE DEL CORSO:

Francesco Sandonà (ASE) - 347 7526314

Cai Cittadella Sede:

il mercoledì dalle ore 21 alle 23

Borgo Bassano, 37 -
35013 Cittadella (PD)
Tel./Fax 049 9402899
posta@caicittadella.it
www.caicittadella.it