

gennaio
febbraio
2015

7°

Corso di sci nordico skating e tecnica classica



Club Alpino Italiano
Sezione di Cittadella

presso Scuola sci di fondo Enego - Marcesina

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

- il mercoledì in sede CAI Cittadella, dalle 21 alle 23
- sul sito www.caicittadella.it
-  su Facebook chiedendo l'amicizia al Cai Cittadella
- via mail a: posta@caicittadella.it

ISCRIZIONI:

a partire da mercoledì 12 novembre 2014

TERMINE ISCRIZIONI:

giovedì 8 gennaio 2015
o al raggiungimento del numero massimo di allievi.

DIRETTORE DEL CORSO:

Paolo Pattuzzi (AE)
347 9672290 - archpatt@alice.it

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



Il Corso è rivolto ai principianti ed a coloro che intendono affinare la tecnica di questa attività sportiva non agonistica. Il programma comprende una lezione teorica, presso la sala conferenze della Torre di Malta a Cittadella e 4 lezioni pratiche sulle piste del Centro Fondo di Enego-Marcesina. È strutturato suddividendo gli allievi su specialità skating e classica, in gruppi e 5 livelli di preparazione.

Sarà, inoltre, attivato un Corso per bambini dai 6 agli 11 anni in collaborazione con l'Alpinismo Giovanile della Sezione.

I partecipanti hanno la possibilità di scegliere le lezioni pratiche al sabato o alla domenica seguendo il seguente programma:

PRESENTAZIONE CORSO E LEZIONE TEORICA

Giovedì 8 Gennaio 2015 ore 21.00
Sala Torre di Malta (Cittadella)

- presentazione del Corso
- struttura del CAI
- regole e condotta del fondista
- tecnica
- attrezzatura
- allenamento
- abbigliamento
- alimentazione

LEZIONI PRATICHE

4 lezioni presso la Scuola sci di Fondo
del Centro Fondo di Enego-Marcesina

10 e 11 gennaio 2015 - prima lezione
17 e 18 gennaio 2015 - seconda lezione
24 e 25 gennaio 2015 - terza lezione
31 gennaio e 01 febbraio 2015 - quarta lezione

