

CORSI INVERNALI
NEVE E CIASPOLE
SCI DI FONDO

GENNAIO FEBBRAIO 2012



SCUOLA DI ESCURSIONISMO

4° CORSO DI ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO

DAL 7 AL 19 FEBBRAIO 2012

NEVE E CIASPOLE

PROGRAMMA

- Come usare le ciaspole e l'equipaggiamento invernale in montagna
- Conoscere la neve: tipologie e metamorfismo
- Il ruolo del vento sulla neve
- Come si cammina sulla neve: tecniche di progressione in ambiente innevato
- Leggere la cartina e orientarsi sulla neve
- Conoscere l'ARTVA e prove pratiche di autosoccorso in valanga

LEZIONI ED ESCURSIONI

- 2 lezioni teoriche **martedì 7 e 14 febbraio** alle ore 20,45 presso sede C.A.I.
- 2 lezioni pratiche ed uscite sulla neve **domenica 12 e 19 febbraio**

EQUIPAGGIAMENTO

- Equipaggiamento da escursionismo invernale e ciaspole.
- È possibile noleggiare le ciaspole in sede.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

- **Euro 30,00** - comprende il materiale didattico. Non comprende il noleggio dei materiali

ISCRIZIONI

- **Entro mercoledì 1° febbraio 2012** - max 25 partecipanti. Presentando presso la sede C.A.I. la ricevuta del versamento della quota di partecipazione sul c/c postale n. 17756354 intestato al "C.A.I. Sez. Cittadella", causale "Corso EAI".

Direttori del Corso

Gianni Liviero (AE-EAI) - Gianni Sgarbossa (AE-EAI)

In collaborazione con

Scuola Alpina della Guardia di Finanza

4° CORSO DI SCI DI FONDO

DAL 12 GENNAIO AL FEBBRAIO 2012

TECNICA CLASSICA E SKATING

LIVELLI: BASE, INTERMEDIO, AVANZATO

LEZIONE TEORICA E PRESENTAZIONE DEL CORSO

- **Giovedì 12 Gennaio 2012** - ore 21,00 - Sala Torre di Malta - Cittadella
- Tecniche skating e classica - livelli di preparazione - alimentazione - fisiologia e benefici psico-fisici - preparazione fisica - abbigliamento - attrezzatura

LEZIONI PRATICHE

- **4 lezioni pratiche** presso la Scuola del Centro Fondo di Enego-Valmaron
- **ogni SABATO dal 14.01 al 04.02.2012** con orario 11,00/13,00
- **ogni DOMENICA dal 15.01 al 05.02.2012** con orario 9,00/11,00 oppure 13,00/15,00

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

- **Euro 100,00** - comprende le lezioni, l'ingresso alle piste e il noleggio dei materiali (scarpette, sci e bastoncini)

ISCRIZIONI

- **Entro mercoledì 4 gennaio 2012** o al raggiungimento del numero dei posti disponibili

Responsabile del Corso

Paolo Pattuzzi (ASE)
347.9672290





INFORMAZIONI

CAI Sezione di Cittadella

Borgo Bassano, 37
35013 Cittadella (PD)

Sede aperta il mercoledì
dalle ore 21 alle ore 23

