

gennaio
2016

8°

Corso di sci nordico skating e tecnica classica



Club Alpino Italiano
Sezione di Cittadella
Sezione di Camposampiero

presso Scuola sci di fondo Eneo - 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 18 novembre 2015

TERMINE ISCRIZIONI:

mercoledì 30 dicembre 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 mirano a perfezionare ed affinare la tecnica di questa attività. 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 Eneo-Marcesina, con maestri di sci FISL della locale Scuola di sci da fondo. L'8° Corso prevede due specialità: skating e classico. Ogni specialità è suddivisa su livelli di preparazione tecnica, oltreché fisica. Attualmente per lo skating sono attivati 5 livelli. La tecnica classica prevede 3 livelli.

Sarà attivato un Corso per bambini dai 6 agli 11 anni in collaborazione con il Gruppo di Alpinismo Giovanile della Sezione.

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

PRESENTAZIONE CORSO E LEZIONE TEORICA

Giovedì 7 Gennaio 2016 ore 20.45
Sala Conferenze Torre di Malta (Cittadella)

- presentazione 8° Corso
- regole e condotta del fondista
- tecnica skating e classica
- abbigliamento
- attrezzatura
- alimentazione e fisiologia psico/fisica
- preparazione fisica e allenamento

LEZIONI PRATICHE

4 lezioni da 2 ore ciascuna presso la Scuola
di sci di fondo di Eneo-Marcesina

9 e 10 gennaio 2016 - prima lezione a Eneo Marcesina
16 e 17 gennaio 2016 - seconda lezione
23 e 24 gennaio 2016 - terza lezione
30 e 31 gennaio 2016 - quarta lezione

