



Club Alpino Italiano
Sezione di Cittadella



Gennaio/febbraio 2022 **13°**

Corso di **SCI NORDICO SKATING E TECNICA CLASSICA**

Il programma comprende una lezione teorica, presso la sala conferenze della Torre di Malta a Cittadella e 4 lezioni pratiche. È strutturato suddividendo gli allievi su specialità skating e classica, in gruppi e livelli di preparazione diversi. **Inoltre, solo alla domenica, è 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 il sabato mattina o la domenica secondo il seguente programma.

Per accedere al Corso è obbligatoria l'iscrizione al CAI per il 2022.

INIZIO ISCRIZIONI: Giovedì 9
dicembre 2021

TERMINE ISCRIZIONI: Mercoledì 12
gennaio 2022

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

PRESENTAZIONE CORSO E LEZIONE TEORICA

Giovedì 13 gennaio ore 21.00 presso la Sala Conferenze
Torre di Malta (Cittadella)

- presentazione 13° 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 Scuola sci di fondo
Enego - Marcesina**

- 16 gennaio 2022:** prima lezione
- 22 e 23 gennaio 2022:** seconda lezione
- 29 e 30 gennaio 2022:** terza lezione
- 05 e 06 febbraio 2022:** quarta lezione

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

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