

Gennaio - Febbraio 2023

14° Corso di SCI NORDICO SKATING E TECNICA CLASSICA

La Scuola di Escursionismo, organizza il 14° Corso di sci nordico che è rivolto ai principianti e a coloro che intendono affinare le tecniche di questa attività sportiva non agonistica.

Il programma comprende la presentazione del Corso e di quelli che organizzerà la medesima Scuola nell'anno 2023, presso la sala conferenze della Torre di Malta a Cittadella e 4 lezioni pratiche sulle piste di un Centro Fondo dell'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 di 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 o la domenica.

OBBLIGATORIO

Iscrizione al CAI in corso di validità per l'anno 2023

ISCRIZIONI: Mercoledì 7
dicembre 2022

Mercoledì 18
gennaio 2023

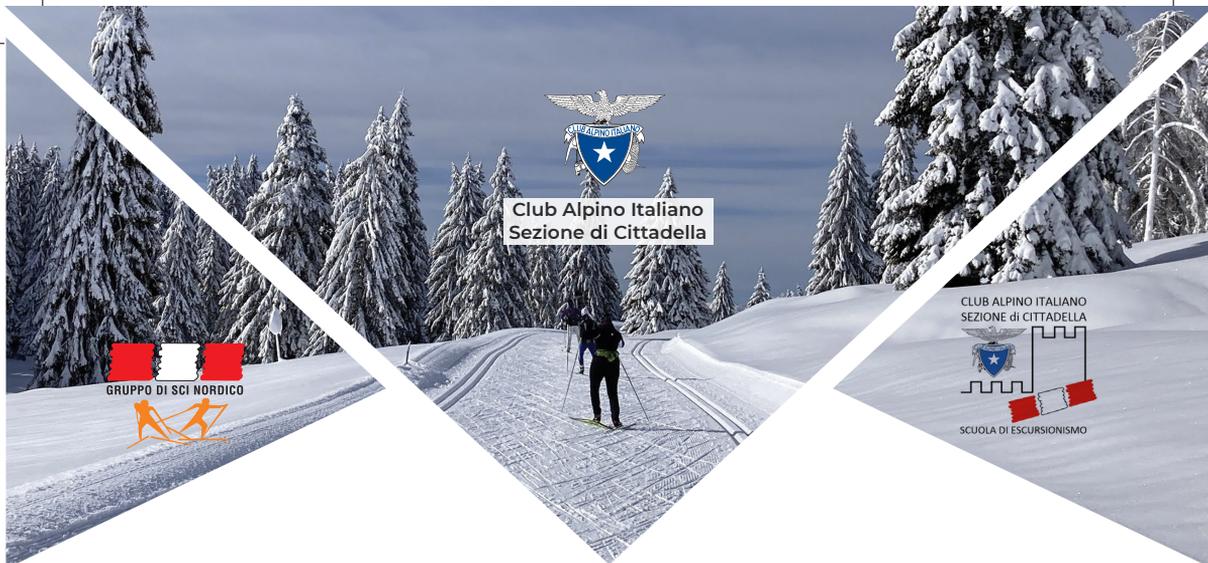
Le iscrizioni rimarranno aperte fino al raggiungimento del numero massimo di allievi previsti.

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



Gennaio - Febbraio 2023

14° Corso di SCI NORDICO SKATING E TECNICA CLASSICA

PRESENTAZIONE DEI CORSI E LEZIONE TEORICA

**Giovedì 19 gennaio 2023 ore 20.45 presso
la Sala Conferenze Torre di Malta**

(Cittadella): Presentazione 14° Corso di
sci nordico e di tutti i Corsi della scuola di
escursionismo per l'anno 2023

- 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:

- **21 e 22 gennaio** - 1° lezione pratica;
- **28 e 29 gennaio** - 2° lezione;
- **04 e 05 febbraio** - 3° lezione;
- **11 e 12 febbraio** - 4° e ultima lezione

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