



CAI CITTADELLA
A.P.S.



Gennaio – Febbraio 2025

16° Corso di SCI NORDICO SKATING E TECNICA CLASSICA

Presentazione del corso e lezione teorica:

Venerdì 17 Gennaio 2025

Presso: Torre di Malta – Cittadella ore 20:45

INIZIO ISCRIZIONI:

Mercoledì 11 dicembre 2024

TERMINE ISCRIZIONI:

Mercoledì 22 gennaio 2025

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

INFORMAZIONI

- 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

DIRETTORI DEL CORSO:

Paolo Pattuzzi (AE)
347 9672290
paolo.pattuzzi@gmail.com

VICE DIRETTORI DEL CORSO:

Francesco Sandonà (ASE)
347 7526314

MICHELE REMOR
349 4206258

Cai Cittadella - Sede: il mercoledì dalle ore 21 alle 23

Borgo Bassano, 37 - 35013 Cittadella (PD) - Tel. 049 9402899 - posta@caicittadella.it - www.caicittadella.it

16° Corso di SCI NORDICO SKATING E TECNICA CLASSICA

Lo Sci nordico come tutti gli sport, prima di permettere agli sci-fondisti di raggiungere un discreto livello tecnico e anche un buon feeling con gli sci, impone necessariamente un certo allenamento e tanta pratica incidendo anche sul vantaggio di assimilare un grande benessere e salute su chi lo pratica.

La Scuola di Escursionismo, per questi motivi, organizza il Corso, che è rivolto ai principianti e ai veterani. Insomma a tutti quelli che intendono imparare o affinare la tecnica di quest'attività sportiva non agonistica.

Il programma comprende la presentazione del Corso, unitamente ai Corsi di escursionismo organizzati dalla medesima Scuola **presso la sala conferenze della Torre di Malta a Cittadella e 4 lezioni pratiche sulle piste del Centro Fondo di M. Corno sull'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 la domenica **è attivato un Corso per bambini dai 6 agli 11-12 anni**.

I partecipanti hanno la possibilità di scegliere le lezioni pratiche il sabato o la domenica.

PRESENTAZIONE DEI CORSI E LEZIONE TEORICA

Venerdì 17 gennaio 2025 ore 20.45 presso la Sala Conferenze Torre di Malta Cittadella)

- 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:

25 e 26 gennaio - 1° lezione pratica;

1 e 2 febbraio - 2° lezione;

8 e 9 febbraio - 3° lezione;

15 e 16 febbraio - 4° e ultima lezione

I partecipanti hanno la possibilità di scegliere le lezioni pratiche il sabato o la domenica.

Le lezioni, in relazione all'orario in linea di massima, iniziano alle ore 9 e a seconda dei livelli terminano alle ore 15.

DIRETTORI DEL CORSO:

Paolo Pattuzzi (AE)

347 9672290

paolo.pattuzzi@gmail.com

VICE DIRETTORI DEL CORSO:

Francesco Sandonà (ASE) 347 7526314

Michele Remor 349 4206258