



CAI PAVIA PROGRAMMA SCI DI FONDO 2022

Le uscite sulla neve sono dedicate sia ai principianti, per acquisire le tecniche di base, sia a chi intende migliorare le tecniche successive.

USCITE PROGRAMMATE

16/1/2022 RHEMES NOTRE DAME

23/1/2022 SANTA MARIA MAGGIORE

29-30/1/2022 SANT MORITZ

13/2/2022 SAN BERNARDINO

20/02/2022 FLASSIN

Il programma potrà subire modifiche in caso di mancanza di neve e per motivi legati alla viabilità.

Iscrizioni da venerdì 19 novembre e successivamente entro il martedì precedente all'uscita presso la sede CAI negli orari di apertura 21.00-22.30

CONDIZIONE FISICA

Una buona condizione fisica permette di affrontare lo sci di fondo godendo del paesaggio, della capacità di scivolare sulla neve in perfetto equilibrio, di accrescere il buon umore e la fiducia in sé.

Per allenare adeguatamente la condizione fisica i nostri esperti Vi propongono di partecipare ai raduni che si terranno nel Parco della Vernavola il sabato mattina dalle 9.00 alle 11.30, con partenza dal parcheggio sito sulla Vigentina, nelle date **23-30 Ottobre e 6-13 Novembre**.

Le uscite sono gratuite e caldamente consigliare per chi vuole seguire proficuamente il Corso ma anche per e le altre attività invernali, saranno a cura di istruttori della sezione Valticino.

Si raccomanda un abbigliamento adeguato per corsa lenta e/o marcia veloce (durata progressiva da 30' a 60'). A fine attività vi sarà la dimostrazione per l'allenamento della mobilità/agilità/equilibrio/addominali/braccia, ecc. Si consiglia di portare i bastoncini.

CORSO DI AVVIAMENTO ALLO SCI DI FONDO 2021-22

Presentazione del corso Martedì 03 Dicembre 2021 ore 21.15 sede CAI Pavia

Il CAI di Pavia , in collaborazione con la Scuola di alpinismo e scialpinismo Val Ticino “Remo Gulmini”, propone un corso di avviamento allo sci di fondo diretto al principiante per l’apprendimento della tecnica di base del “passo alternato” su piste in piano – salita - discesa.

Il corso prevede alcune lezioni teoriche propedeutiche presso la sede C.A.I. e 6 lezioni pratiche con uscite di una giornata (domenica) e di un week-end, presso località alpine (come specificato dal programma su riportato), le uscite saranno effettuate con pullman privato.

Le attività saranno programmate tra i mesi di Dicembre 2021 e Marzo 2022.

Le tecniche di base saranno insegnate da istruttori della Scuola Intersezionale C.A.I. Val Ticino in collaborazione con esperti-collaboratori del C.A.I. di Pavia.

Iscrizioni da venerdì 19 novembre a martedì 03 dicembre presso la sede CAI negli orari di apertura 21.00-22.30