

C.A.I. Club Alpino Italiano
Scuola Nazionale Intersezionale Sci Fondo Escursionismo "Adda"

Buongiorno a tutti,
vi informiamo che la scuola SFE ADDA ha patrocinato l'attività di presciistica propedeutica per lo SFE organizzata dalla S/Sezione CAI di Trezzo sull'Adda, consistente in sessioni domenicali da svolgersi all'aperto.

Nella prima sessione il programma è il seguente:

- riscaldamento con l'uso dei bastoncini;
- attività tipo Nordic Walking;
- stretching finale.

L'uscita non ha la pretesa di insegnare l'attività del Nordic Walking, bensì di far propri i movimenti di coordinazione e dinamismo che lo accomunano allo sci di fondo escursionismo.

La prima uscita si terrà domenica 6/11/2022 dalle ore 9:30 alle 11:00 circa nel Parco del basso corso del Fiume Brembo, con partenza e arrivo presso il Parco Callioni a Treviolo (BG) - loc. Roncola "bassa" (cliccare [qui](#) per le coordinate).

Essendo una attività istituzionale CAI, l'iscrizione deve essere comunicata entro il sabato antecedente l'uscita.

Per iscriversi è necessario:

- essere SOCI CAI in regola con il tesseramento;
- inviare una e-mail a gite@scuolasfeadda.it o telefonare al numero 378 0832270 comunicando nominativo e Sezione CAI di appartenenza.

E' indispensabile essere in possesso di bastoncini da Nordic Walking o bastoncini da trekking telescopici (i bastoncini da sci di fondo non sono adatti).

La proposta è aperta a tutti i soci CAI; la partecipazione è gratuita per gli iscritti ai nostri corsi e attività invernali (clicca [qui](#) per scaricare la locandina di attività e gite 2022-23).

Vi aspettiamo numerosi!



Scarica qui la locandina del corso

SFE1: http://www.scuolasfeadda.it/Locandina_Corso_SFE1_2022-23.pdf

