



# Club Alpino Italiano

## Sezione di Pavullo nel Frignano



**Domenica 12 Marzo 2023**

## **Avviamento allo Sci di Fondo**



*Lo sci di fondo è nato con l'esigenza dei popoli nordici e asiatici di muoversi su spesse coltri nevose. Legando lunghe aste di legno ai piedi non si sprofondava e, inoltre, si poteva scivolare incrementando la velocità anche con l'aiuto dei bastoncini utilizzati sia per stabilizzarsi che per contribuire alla spinta.*

*Entrato a far parte delle discipline olimpiche a partire dal 1924, il fondo è oggi uno sport tra i più completi impegnando contemporaneamente gambe, braccia e tronco e richiedendo, se praticato a livelli agonistici, buone doti di equilibrio, coordinazione, forza e resistenza. Le tecniche con le quali lo si pratica sono due: la tecnica classica e il pattinato (o skating).*

*In Italia è praticato diffusamente lungo l'arco Alpino e in Appennino. Nel Frignano possiamo contare su due ottimi centri fondo: quello delle Piane di Mocogno e quello di Boscoreale nei quali è possibile imparare su piste preparate alla perfezione, divertendosi, immersi nella natura. Anche a Pavullo, quando le precipitazioni nevose lo consentono, viene battuto dal locale sci club un anello, particolarmente adatto ai principianti presso il Campo d'Aviazione.*

Partendo alle 8:30 dal parcheggio della Virtus a Pavullo, arriveremo alle Piane di Mocogno verso le 9:00. Faremo tappa al noleggio a fianco delle piste per noleggiare l'attrezzatura. Potremo lasciare effetti personali, zaini e vestiario negli spogliatoi posti all'interno dello stabile della biglietteria. Una volta in pista, dopo una breve introduzione, indosseremo gli sci e impugneremo le racchette, pronti per scoprire insieme questo magnifico sport esplorando prima il campo scuola e poi avventurandoci verso il resto delle piste.

Partiremo dalle basi perciò non è necessario sapere già sciare, anzi, per chi non lo avesse mai fatto sarà un'ottima occasione per provare. Per chi invece sapesse già sciare sarà possibile percorrere i numerosi percorsi ad anello del centro fondo ritrovandosi in pista ad ogni giro. Sarà un'occasione per stare insieme sulla neve, sperando in una bella giornata di sole, circondati da neve, boschi e aria buona. Ultimo, ma non per importanza, una volta tolti gli sci ci sposteremo presso uno dei ristoranti della zona godendoci un meritato ristoro.

Direttore Escursione: Matteo Lipparini 334 9428525

Vicedirettore: Cecilia Lazzarini 340 4728312

Club Alpino Italiano – Sezione di Pavullo nel Frignano  
Via Ricchi, 3 – 41026 Pavullo n.F., Modena

Tel. 0536793377

Mail: [info@caipavullo.it](mailto:info@caipavullo.it)

website: [www.caipavullo.it](http://www.caipavullo.it)



# Club Alpino Italiano

## Sezione di Pavullo nel Frignano



**Domenica 12 Marzo 2023**

### **Avviamento allo Sci di Fondo**

Difficoltà	(SF)
Dislivello	+/- 100 m
Lunghezza	5 km
Durata	4 ore
Attrezzatura	Sci, bastoncini, scarpe da fondo
Abbigliamento	Abbigliamento tecnico invernale a strati (possibilmente traspirante), guanti, occhiali da sole
Cibo e bevande	Snack, acqua
Ritrovo Pavullo (Parcheggio Virtus)	ore 8:15
Partenza da Pavullo	ore 8:30
Ritrovo Piane di Mocogno	ore 9:00
Quota di partecipazione	5 €
Noleggio sci, scarpe e bastoni (su prenotazione)	10 €
Ingresso piste	6 €
Scadenza Iscrizione	Venerdì 10/01
Direttore Escursione	Matteo Lipparini (Tel. 334 9428525)
Vicedirettore Escursione	Cecilia Lazzarini (Tel. 340 4728312)

**Si raccomanda la necessità di rispettare le più opportune forme prudenziali di protezione dal contagio Covid 19.**

**I PARTECIPANTI DEVONO RISPETTARE SCRUPolosAMENTE LE INDICAZIONI DEGLI ACCOMPAGNATORI**