

Corso Free Summer 2021

Mini corsi di impostazione della sciata con attrezzatura da scialpinismo e con attrezzatura telemark, rivolti a tutti gli scialpinisti che vogliono migliorare la propria posizione e sicurezza sugli sci su ogni terreno indipendentemente dal tipo di neve o pendenza.

I corsi si terranno preferibilmente nel weekend con partenza il venerdì pomeriggio e ritorno la domenica sera, salvo accordi da prendere di volta in volta con il gruppo, la nostra meta saranno tutti i ghiacciai alpini e la decisione della località verrà concordata in base alle migliori condizioni di innevamento.

I corsi saranno aperti a gruppi di max 5/6 persone per motivi legati alla prevenzione degli assembramenti, sia per la prenotazione degli alloggi che per le risalite in funivia.

Le giornate saranno così divise:

1° giorno, ricerca delle sensazioni sui quattro movimenti fondamentali dello sci in assetto da gita (zaino alle spalle) con attrezzatura da scialpinismo completa. (se qualcuno avesse bisogno di qualche componente può noleggiarlo in Focolaccia, sci 15 €, APS 15 €)

2° giorno, ricerca dell'equilibrio avvalendosi della attrezzatura telemark (fornita per chi ne fosse sprovvisto dal CAI di Pisa, noleggio 15€) focalizzando la nostra attenzione sulla gestione del peso e delle inerzie rotazionali.

Per facilitare la comprensione dei propri movimenti verranno eseguite delle riprese video che saranno analizzate poi a fine prova.

Il costo delle due giornate è di 500€ da dividere tra i partecipanti, skipass, trasporto, pernottamenti e spese di trasferta del maestro escluse

Terrà il corso il Maestro di Sci Maurizio Ciomei

email mauciomei@gmail.com

cell.3349074382