



CORSO FREERIDE 2023

Il corso ha lo scopo di migliorare le capacità di discesa degli allievi, ponendo particolare attenzione alle tecniche utili a muoversi al di fuori delle piste battute.

Il corso è prevalentemente rivolto a scialpinisti dotati di un'esperienza anche minima, preferibilmente provenienti da un corso SA1 o equiparabile.

Anche durante le lezioni svolte in pista sarà privilegiato l'uso di attrezzatura scialpinistica, obbligatorio artva, pala e sonda ad ogni uscita

Il corso consiste in quattro lezioni di quattro ore che si svolgeranno presso il comprensorio sciistico dell'Abetone e di un'uscita finale di due giorni consecutivi sulle Alpi. (*)

Il costo del corso sarà di circa 245€ a persona (**)

Escluso Skipass, trasporto, pernottamento e spese di trasferta maestro.

La Focolaccia mette a disposizione un incentivo di 300€ da ripartire fra i partecipanti. (***)

Requisiti per l'iscrizione: Iscrizione al CAI e alla Focolaccia in regola per l'anno 2023

Le iscrizioni sono aperte dalla data di invio della presente circolare e si chiuderanno al raggiungimento del numero massimo di partecipanti, fissato a otto.

Per la priorità di iscrizione fa fede la data del bonifico.

21 GENNAIO

11 FEBBRAIO

25 FEBBRAIO

11 MARZO

25-26 MARZO

8 posti disponibili

Terrà il corso

MAURIZIO CIOMEI
maestro della
Scuola sci Colò



ISCRIZIONI:

entro e non oltre il 15 Gennaio 2023 con una mail

a maurizio.mgn@gmail.com e con il versamento di una caparra di 80€ sull' IBAN

IT07N0503413703000000002742 intestato al GRUPPO SCI ALPINISTI FOCOLACCIA (iscrizioni senza il versamento non saranno ritenute valide).

Argomenti trattati durante le giornate:
Centralità, Rotazioni, Carichi, Angolazione, Traslazione, Dinamicità, Coordinazione

1° giorno: lavoro sulla centralità e impostazione

2° giorno: distribuzione dei carichi mediante lo spostamento del peso durante l'arco di curva

3° giorno: lavoro sulle rotazioni volontarie dei vari segmenti corporei

4° giorno: angolazione e presa di spigolo, lavoro sul mantenimento del vincolo in curva

5° giorno: coordinazione e lavoro sulle tempistiche

6° giorno: esercizi di reattività e adattamento al terreno

Orario lezioni

Le prime quattro lezioni (Comprensorio Abetone) dalle 8:00 alle 12:00.

Nel caso si riesca a formare il secondo gruppo, questo lavorerà dalle 12:30 / 16:30

Le ultime due lezioni (Alpi) giornate intere per entrambi i corsi.

Tutti gli argomenti citati verranno trattati sia in pista che fuori con l'ausilio di riprese video per facilitare la comprensione del proprio gesto tecnico e di materiale didattico che verrà valutato giorno per giorno. Il programma di lavoro può subire variazioni in base alle condizioni meteo.

Ciomei Maurizio

Scuola Sci Colò

3349074382

Referente Focolaccia per info e prenotazioni:

Maurizio Magnani

maurizio.mgn@gmail.com

3401550474

(*) Nel caso la lezione finale venga svolta in ambiente fuori dalle stazioni sciistiche, sarà necessario l'affiancamento di una Guida Alpina per la parte della sicurezza. Il costo sarà a carico dei partecipanti.

(**) Il costo complessivo del corso ammonta a 1710 € da dividere fra i partecipanti. Minimo 6, massimo 8 per gruppo.

(***) L'incentivo di 300 € verrà diviso per numero di partecipanti ottenendo una quota individuale. Ogni anno di anzianità di tesseramento fino al 2022 dà diritto alla riscossione di 10 € di incentivo fino al raggiungimento della quota individuale. Chi non ha anni di anzianità a sufficienza si vedrà ripartita la quota individuale in buoni sconto di 10 € sul rinnovo della tessera Focolaccia a partire dal 2024.