



CORSO FREERIDE 2024

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 **4 lezioni** di 4 ore che si svolgeranno presso il comprensorio sciistico dell'Abetone e **un'uscita finale** di due giorni consecutivi sulle Alpi.(*)

Il costo del corso sarà di circa 350€ a persona (**). Sono esclusi Skipass, trasferta e pernottamento comprese quelle del maestro.

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

Requisiti per l'iscrizione: Iscrizione anno 2024 al CAI e alla Focolaccia.

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

27 GENNAIO

10 FEBBRAIO

24 FEBBRAIO

9 MARZO

23-24 MARZO

8 posti disponibili

Terrà il corso

MAURIZIO CIOMEI
maestro della
Scuola sci Colò



ISCRIZIONI: entro e non oltre il 15/01/2024 compilando il form al seguente link:

<https://forms.gle/qGgAWBse2xiCx8wU7>

con copia ricevuta bonifico di acconto di 100€

IBAN

IT07N0503413703000000002742

intestato al GRUPPO SCI ALPINISTI FOCOLACCIA

Causale: CORSO FREERIDE 2024

(iscrizioni senza il versamento non saranno ritenute valide)

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

È prevista la suddivisione in gruppi omogenei per capacità

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.

Informazioni

Maurizio Ciomei

Scuola Sci Colò

334 9074382

(*) 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 numero minimo è di 8 partecipanti, in caso di numero minore il corso si può fare lo stesso ma con un aumento del costo.

(***) 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 2025.