



## Giornata di approfondimento tecnica sci in pista e fuori pista

Sabato 27 gennaio 2018



Quella dello scialpinismo è una pratica sempre più seguita ed apprezzata dai Merli, abbiamo quindi pensato di offrire ai nostri associati, alcune iniziative specifiche per meglio apprezzare la montagna invernale. Siccome in diversi hanno espresso la volontà di migliorare la propria capacità di affrontare le discese con gli sci, abbiamo avviato una collaborazione con le guide alpine "La Pietra" Guide Alpine per organizzare una giornata di didattica sulle tecniche di discesa in pista e fuori pista.

La padronanza degli sci in discesa offre indiscutibili vantaggi:

- Controllo della velocità e della direzione
- Evitare inutili cadute che potrebbero rivelarsi pericolose e causare inutili dispersioni di energia
- Meno rischi di infortuni agli arti inferiori e non solo ....
- Più fiducia in sé stessi nell'affrontare nevi difficili
- Maggior divertimento quando si ha la fortuna di avere neve bella

Nella prima Parte giornata ci dedicheremo alla discesa in pista. Un po' di riscaldamento per iniziare poi una serie di esercizi propedeutici al miglioramento dei fondamentali:

- Equilibrio longitudinale
- Equilibrio laterale
- Postura
- Lavoro sulle articolazioni

Durante gli esercizi verranno effettuate delle riprese video che avremo modo di analizzare e commentare con i nostri maestri durante la pausa pranzo.

La seconda parte della giornata ci vedrà impegnati a cercare di mettere in pratica, su neve non battuta, le nozioni apprese durante la mattina.

Ovviamente il tutto si svolgerà sempre sotto l'attenta e premurosa supervisione delle guide alpine Pietro Barigazzi e Luca Beccari de "La Pietra" Guide Alpine.

**LOCALITA':** passo di S. Pellegrino. Ovviamente, a seconda dell'innevamento o delle condizioni meteo, si potrebbe decidere per altra destinazione.

**COSTI:** abbiamo concordato un prezzo convenzionato di 70 euro a persona con un minimo di partecipanti di 4 e un massimo di 8.

**La partecipazione è riservata agli iscritti de "lerottedelmerlo".**

**Per info e prenotazioni:**

Andrea	info@lerottedelmerlo.it	339-5071545
Pietro	info@guidelapietra.com	347-2791710

N.B.

L'iniziativa ha carattere sperimentale quindi, se ci dovesse essere sufficiente interesse, si potrebbe fare una seconda giornata di approfondimento il sabato successivo.