



lerottedelmerlo



## GIORNATA TECNICA DISCESA IN PISTA E FUORI PISTA

Sabato 25 e domenica 26 gennaio 2020



Riproponiamo questa iniziativa di grande successo dedicata a chi ha intenzione di affinare la tecnica di discesa con gli sci, sia in pista che fuori pista. Grazie alla collaborazione avviata con le guide alpine "La Pietra" Guide Alpine organizziamo anche quest'anno una due giorni 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 della 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 di sci.

La seconda parte della giornata ci vedrà impegnati a cercare di mettere in pratica, su neve non battuta, le nozioni apprese durante la mattina. Il secondo giorno ci servirà per approfondire ulteriormente gli argomenti e gli esercizi del primo giorno e per consolidarne le tecniche.

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:** grazie alla convenzione stipulata con le guide siamo in grado di offrire 2 giornate di scuola di sci più la mezza pensione in agriturismo alla modica cifra di 174 eurini. Prenotazioni aperte fino ad esaurimento posti. Si richiede il versamento di una caparra di 80 euro al momento dell'iscrizione.

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

**Per info e prenotazioni:**

Andrea info@lerottedelmerlo.it

339-5071545

turismo, viaggi, cultura, sport, promozione del territorio ....

via Treviso, 47 - 41125 Modena - Italy - Tel. +39 339 5071545 - lerottedelmerlo.it - info@lerottedelmerlo.it