



## Scuola di Alpinismo - Arrampicata - Sci Fondo Escursionismo

Club Alpino Italiano Sezione di Corsico- VIA Roma 15 - 20094 Corsico (MI)

Tel. +39 02 82326592 - [www.scuolacaicorsico.it](http://www.scuolacaicorsico.it) - email: [scuolacaicorsico@gmail.com](mailto:scuolacaicorsico@gmail.com)

# Ponte di S. Ambrogio 2023 Santa Caterina Valfurva

## STAGE DI TELEMARCK

**Il telemark è una tecnica che combina elementi dello sci alpino con elementi dello sci nordico.**



Obiettivo dello stage è, oltre a diffondere questa tecnica, (il cui slogan è libera il tallone che ti si libera la mente), far apprendere la postura corretta nonché la distribuzione del carico sugli sci e la coordinazione del gesto tecnico.

Viene utilizzata un'attrezzatura specifica per questa disciplina (sci laminati con sistema attacco scarpa idoneo e scarpone con snodo a soffietto sull'avampiede in modo da poter sollevare il tallone e contemporaneamente inginocchiarsi sullo sci. Inizialmente si procede su terreno battuto e con limitate pendenze per progredire nel fuoripista e su terreno vergine.

**E' molto naturale e spontaneo, diverte molto. Permette di esprimersi liberamente, senza costrizioni: in questa disciplina non conta la velocità, l'importante è godere di ciò che si sta facendo e del paesaggio è l'ideale per gli amanti della montagna silenziosa!**

Questa tecnica è **consigliata a tutti gli sciatori, con un minimo di esperienza di tecnica di discesa** (diagonale e spazzaneve), che vogliano provare qualcosa di diverso e appagante.

**Max: n 4 partecipanti – costo € 340.00**

## STAGE SCI DI FONDO (TC – TL) – SOLO per SCIATORI già AUTONOMI

**Adatto a chi voglia mettersi in gioco**, faccia a faccia con i propri limiti, con le sue debolezze. Davanti a un percorso o a un muro impegnativo e ghiacciato, dobbiamo mettere in pratica quello che abbiamo imparato e che sappiamo fare.

**La montagna e la neve raramente fanno sconti.** Da questo presupposto, ci è venuta l'idea di proporre una full immersion di sci di fondo, ad inizio stagione proprio per darci la carica ed allenarci per l'anno che verrà!

**Ci divertiremo ma ci metteremo alla prova!**

**Max: n 6 partecipanti – costo € 320.00**

Per entrambi gli stage sono comprese le spese di sistemazione alberghiera in ½ pensione e assicurazione

Per informazioni: [scuolafondocorsico@libero.it](mailto:scuolafondocorsico@libero.it)

Ivano Bergamaschini ISFE – 338/1951817 – [ivberg@icloud.com](mailto:ivberg@icloud.com)

Alessandra Panvini IS 349/0538262 – [alex.panvinirosati@gmail.com](mailto:alex.panvinirosati@gmail.com)

