

OGGETTO: uscita squadra scialpinismo FISI AOC per venerdì 24 dicembre

Programma:

- ritrovo ore 9.00 Artesina Alta davanti a Bar Pinki
- lezione sui materiali da competizione, (sci, scarponi, attacchi, artva, bastoncini, pala, sonda, tute, guanti,...) (per i ragazzi portate tutto il materiale in vostro possesso in modo che possiamo analizzare per ciascuno le migliorie da apportare)
- Ore 12.00 pranzo al sacco
- ore 13.00 lezione artva e prova di ricerca con metodo analogico e digitale
- ore 15.00 breve introduzione alla tecnica di salita, virate coda - punta, inversioni,... tecnica evoluta gara
- ore 16.30 rientro ad Artesina

Coloro che parteciperanno al campionato italiano del 5/6 gennaio dovranno essere attrezzati con materiale "light" adatto alle competizioni scialpinistiche, pertanto chi non ne è in possesso, alla data del 24 dicembre dovrà dichiarare le proprie intenzioni in merito. Coloro che non intendono acquistare tali attrezzature possono affittarle giornalmente tramite un negozio convenzionato. (In tal caso comunicarlo agli allenatori entro il 24 dicembre).

Siete pregati di comunicare la partecipazione entro martedì al coordinatore Giovanni Chiera tramite mail o via telefonica

Allenatori: Basolo Andrea, Canova Matteo

