



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI DOLO

“Riviera del Brenta”

Obiettivo PRIMARIO della serata: iniziare i partecipanti ad un corretto approccio alla montagna in qualità sciatori per divertirsi in sicurezza.

Attrezzi e tecniche attuali e visioni per il futuro: “dove stiamo andando con lo sci?”

N.b. TUTTI GLI ARGOMENTI TOCCATI SARANNO SUPPORTATI DA ESEMPI CONCRETI SUI MATERIALI/ATTREZZI E SULLE PERSONE PRESENTI ALLA SERATA, OLTRE CHE CORREDATI DA VIDEO/PRESENTAZIONI ESEMPLIFICATIVE.

1. Scelta dello scarpone da sci
2. Scelta dell'attacco da sci
3. Scelta dell'attrezzo da sci

Scarponi da sci:

1. Differenze nelle diverse discipline
2. Evoluzioni
3. Personalizzazioni
4. Calzata e chiusura corretta
5. Durata nel tempo e/o manutenzione

Attacchi di sicurezza da sci:

1. Differenze nelle diverse discipline
2. Evoluzioni
3. Durata nel tempo e/o manutenzione/taratura

Attrezzi da sci:

1. Differenze nelle diverse discipline
2. Evoluzioni
3. Durata nel tempo e/o manutenzione/Personalizzazione

PRIMA DELLA NEVE:

1. Preparazione Atletica
2. Sistemi allenanti
3. Sport allenanti

SULLA NEVE:

1. Preparazione del corpo alla giornata di sci
2. Primo approccio alla neve di giornata
3. Evoluzione della sciata durante la giornata e tipologie di tecniche di curva

Paolo Lizza