



# 3° CORSO DI TELEMARK

Dicembre 2022



Lo sci nasce a "tallone libero" in Norvegia nella contea di Telemark. Solo in seguito prevarrà la sciata a "tallone bloccato". Benché meno performante sul piano della velocità, il Telemark regala sensazioni uniche in totale armonia con il naturale movimento del corpo umano. *Sci-volare camminando.*

Il CORSO è rivolto a chi vuole migliorarsi nella tecnica Telemark nella prospettiva del fuori pista (avanzati) e a chi vuole avvicinare questa tecnica per la prima volta (principianti). Viene effettuato su piste battute e facili fuoripista, avvalendosi dei Maestri FIS specializzati nel Telemark, affiancati dagli Istruttori di sci escursionismo della Scuola. Si costituiranno piccoli gruppi di 6-7 allievi.

- **Modulo AVANZATI.** Tre uscite pratiche (1 sabato e 1 weekend) per risolvere le problematiche tecniche della sciata in pista e iniziare con facili fuoripista di poca pendenza. Una lezione sul funzionamento dell'ARTVA. Le uscite pratiche prevedono 3 ore con i maestri FIS e a seguire l'accompagnamento dei nostri istruttori. Richiesta discreta conoscenza della tecnica Telemark.
- **Modulo PRINCIPIANTI.** Due uscite pratiche (2 sabati) per avvicinare il Telemark e una lezione facoltativa sull'uso dell'ARTVA. Le uscite pratiche saranno condotte dagli istruttori con la supervisione dei maestri FIS. Richiesta discreta conoscenza della tecnica sci alpino.

**COSTO:** 190 € per avanzati e 90 € per principianti. Sconto 20 € se nata/o dopo 1.1.1998. Non comprende skipass, spese di viaggio, albergo e noleggio attrezzatura. Artva, pala e sonda verranno fornite dall'organizzazione a chi ne fosse sprovvisto. Possibilità di noleggiare l'attrezzatura da Telemark fino ad esaurimento disponibilità. Necessaria iscrizione al CAI e certificato medico sportivo non agonistico. Il corso si effettuerà con un minimo di 4 iscritti.

## PROGRAMMA

**Lunedì 21 novembre – PRESENTAZIONE corsi c/o SEM piazza Coriolano, 2 - Milano**

**Sabato 3 dicembre** - Uscita su pista a Madesimo. Avanzati e principianti.

**Mercoledì 14 dicembre** - Lezione teorica su utilizzo ARTVA (Sede SEM e online)

**Sabato 17 dicembre** - Uscita su pista a Madesimo con possibilità di provare fuoripista a bordo pista (con Artva+Pala+sonda, solo avanzati). Avanzati e principianti.

**Domenica 18 dicembre** - Uscita su pista a Madesimo con possibilità di provare fuoripista a bordo pista (con Artva+Pala+sonda). Avanzati.

## ISCRIZIONI e INFORMAZIONI

Preiscrizioni online <https://www.caisem.org/scuola/telemark.asp>

Scrivici a: [cdtmk@caisem.org](mailto:cdtmk@caisem.org)