



## TELEMARK PROGRESS 2020

### 24 - 28 Febbraio 2021 - Monti Sibillini

Il Telemark, è la più antica tecnica di discesa risalente intorno al 1860.

Si tratta del primo metodo usato per fare un comodo cambio di direzione con gli sci.

Conosciuto anche con il nome di "sciata a tallone libero" è un modo di sciare libero e non per niente esiste il detto "libera il tallone che ti libera la mente",

Questa tecnica, che oltre tale è una vera e propria disciplina, permette di sciare su qualsiasi tipo di neve, in qualsiasi condizione ed anche senza impianti di risalita grazie agli scarponi che lasciano libero il tallone, permettendo allo sciatore di scivolare in salita con l'ausilio delle pelli di foca.

Per l'accesso al corso è richiesta una minima capacità di tecnica di sugli sci di discesa o di fondo (discesa diagonale-spazzaneve)

**Struttura del corso:** 3 giornate pratiche sulla neve di cui due in pista e una di escursione  
2 di lezioni teoriche inerenti l'autoassicurazione in valanga e primo soccorso in ambiente innevato

Il corso verrà svolto nell'Appennino Marchigiano a Pintura di Bolognola (Monti Sibillini). Oltre allo scopo didattico dell'iniziativa la scelta delle località si prefigge il proposito di far conoscere e contribuire alla rinascita dei luoghi del sisma del 2016/2017.

**Preadesioni:** è richiesta una preadesione entro il 30 gennaio 2021

**Quote:** € 280,00 comprensiva di tre giorni in albergo con trattamento di 1/2 pensione  
2 gg di ski pass - lezioni pratiche e teoriche - soccorso alpino - polizza infortuni e R.C.  
obbligo tessera CAI in corso di validità

Per ragioni organizzative e logistiche sono previsti massimo 8 partecipanti

**Iscrizioni e informazioni:** Scuola Fondo - ISFE Ivano Bergamaschini 338.19.51.817