

GIOVEDI' 7 APRILE 2011 - ore 20,30

IL VOLO DI CROSS

“Trucchi e suggerimenti per vivere con soddisfazione i voli di distanza in parapendio”
incontro formativo organizzato dalle associazioni di volo libero di Bergamo



www.parapendiomontefarno.it



www.ovl.saccani.net



www.aliorobiche.it



www.vololiberobergamo.it

sede logistica dell'incontro:

Sala della chiesa del quartiere Marigolda
via Abruzzi, 13/15 - 24035 Curno - Bergamo

La chiesa del quartiere Marigolda (bianca, costruzione recente) è a 50 m dal campo sportivo o dalla Freni Brembo

Relatore: Damiano Zanocco

Principali argomenti trattati:

Il benessere nel volo: condizione essenziale per volare bene e a lungo

Meteorologia: consapevolezza delle condizioni aerologiche

Meteorologia: scelta della giornata e del luogo

Pianificazione: studio della cartografia e delle tracce di volo

Tipologia: di volo, di percorso, di ambiente

Gravità zero: come le “calamite mentali” ci riportano a terra

Allenamento: di resistenza, di velocità, di difficoltà

Obiettivi personali: cosa voglio e posso ottenere da me stesso

Volare dalla mattina alla sera. **Percorrere** lunghe distanze. **Sorvolare** cime e crinali. **Attraversare** valli e pianure. **Incontrare** paesaggi mozzafiato, di termica in termica. Questo il sogno di molti piloti, ma che non sempre riescono a realizzare.

Quali sono le **strategie** per effettuare lunghe distanze? Come si riesce a **rimanere in volo** per tanto tempo? Quali sono le **difficoltà** che incontriamo? In che modo **affrontare** la turbolenza, un passaggio privo di atterraggi, il sorvolo di una grande montagna? Come **non cedere** alla tentazione di scendere e atterrare? Quando è invece opportuno arrendersi e scendere? Come **reagisce** la nostra mente alle difficoltà? Come **allenarsi**? Come **utilizzare** al meglio la nostra scorta di energia?

L'obiettivo dell'incontro è l'**analisi delle strategie, delle tecniche, degli accorgimenti** per vivere bene e con soddisfazione i voli di distanza (cross country) in parapendio.

Con l'impiego di **presentazioni ricche di immagini**, di video proiezioni e di parole chiave, **Damiano Zanocco**, Campione Triveneto pro 2010 e vincitore del Campionato Italiano di Distanza 2010 categoria FAI, ci intratterrà sul **meraviglioso mondo dei voli di cross**.

Il costo della serata è a carico dei club organizzatori, ma ...

sarà gradita un'offerta libera da parte dei partecipanti

Per ulteriori informazioni contattare:

Sergio Nestola - sergionestola@alice.it - 335 6173013

