



Stagione 2015-16 (inverno)

Ciao a tutti Linci!

Eccoci finalmente. L'inverno sta arrivando e abbiamo in serbo per voi un grande programma ☺

Il Team è ben rodato e siamo felicissimi della vostra motivazione. Mercoledì, una volta arrivata la neve, al posto dell'allenamento in palestra, andremo a sciare a San Bernardino grazie alla pista illuminata, dove ci concentreremo sull'endurance e la forza. Durante gli allenamenti del sabato, metteremo invece l'accento sulla tecnica.

Proponiamo il programma invernale a pacchetti:

Pacchetto Lynx Big: 300 fr.

- Materiale sci classico + materiale sci skating (scarpe, sci e bastoni)
- 23 allenamenti (trasporto ed insegnamento)
- fascia del Team
- trasporto, iscrizione, supporto e preparazione materiale per le 5 gare ticinesi ed le eventuali gare nei Grigioni

Pacchetto Lynx Small: 200 fr.

- Materiale sci classico + materiale sci skating (scarpe, sci e bastoni)
- 11 allenamenti il sabato (trasporto ed insegnamento)
- trasporto, iscrizione, supporto e preparazione materiale per le 5 gare ticinesi ed le eventuali gare nei Grigioni

Non compreso nei pacchetti vi è l'abbonamento per le piste. Il costo è di 70 fr. per le piste di Campra (dai 6 anni) e 70 fr. per le piste di San Bernardino (dai 12 anni). Consigliamo quindi, ai ragazzi che hanno 12 anni o più, l'abbonamento stagionale per tutte le piste in Svizzera a 140 fr.

Invece, per chi vuole approfittare di singole offerte:

Allenamento singolo: 15 fr. (trasporto ed insegnamento)

Fascia del Team: 20 fr.

Noleggio per un paio di sci, scarpe e bastoni: 40 fr. per stagione

A tutti i genitori: il vostro aiuto può essere prezioso per le nostre attività. Se siate disponibili, anche saltuariamente, a aiutarci con il trasporto, o nella fase prima e dopo allenamento, fatecelo sapere.

Calendario 15-16

Data	Orario	Luogo	Descrizione
09.12.15	17:00- 20:00	San Bernardino	Skating giochi e endurance
12.12.15	8:30-12:30	Campra	Classico giochi e tecnica
16.12.15	17:00- 20:00	San Bernardino	Skating forza e endurance
19.12.15	8:30-12:30	Campra	Skating giochi e tecnica
23.12.15	17:00- 20:00	San Bernardino	Skating forza e endurance
26.12.15	8:30-12:30	Campra	Classico tecnica e endurance
30.12.15	8:30-12:30	Campra	Skating tecnica endurance
1-6.01.16		Celerina	Campo allenamento
09.01.16	8:30-12:30	Campra	Classico tecnica e endurance
13.01.16	17:00- 20:00	San Bernardino	Skating forza e endurance
16.01.16	8:30-12:30	Campra	Classico tecnica e endurance
20.01.16	17:00- 20:00	San Bernardino	Skating forza e endurance
24.01.16		Bedretto	Camp. TI classico
27.01.16	17:00- 20:00	San Bernardino	Skating forza e endurance
30.01.16	8:30-12:30	Campra	Skating tecnica e endurance
03.02.16	17:00- 20:00	San Bernardino	Skating forza e endurance
06.02.16	8:30-12:30	Campra	Classico tecnica e endurance
10.02.16	17:00- 20:00	San Bernardino	Skating forza e endurance
13.02.16	8:30-12:30	Campra	Skating tecnica e endurance
14.02.16		Mogno	Classico
17.02.16	17:00- 20:00	San Bernardino	Skating forza e endurance
19.02.16	notturna	Prato Leventina	50-100 minuti
21.02.16		San Bernardino	Skating
24.02.16	17:00- 20:00	San Bernardino	Skating forza e endurance
27.02.16	8:30-12:30	Campra	Classico tecnica e endurance
02.03.16	17:00- 20:00	San Bernardino	Skating forza e endurance
04.03.16		Lagasca	Skating
06.03.16		Campra	Classico
09.03.16	17:00- 20:00	San Bernardino	Skating forza e endurance
12-13.03.16		Lötschental	Helvetia Nordic Games (classico)
16.03.16	17:00- 20:00	San Bernardino	Skating forza e endurance
20.03.16	8:30-12:30	Campra	Skating divertimento ☺

Ci prendiamo la libertà di modificare le date, inserire delle gare nei Grigioni e modificare gli orari. In qualsiasi caso sarete avvisati.