



Stagione 2016-17 (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.

Come l'anno scorso proponiamo il programma invernale a pacchetti:

Pacchetto Lynx Big: 350 fr.

- Materiale sci classico + materiale sci skating (scarpe, sci e bastoni)
- 40 allenamenti e gare (trasporto ed insegnamento)
- trasporto, iscrizione, supporto e preparazione materiale per tutte le gare a cui parteciperemo
- fascia del team (per chi non l'avesse)

Pacchetto Lynx Small: 250 fr.

- Materiale sci classico + materiale sci skating (scarpe, sci e bastoni)
- 20 allenamenti il sabato e domenica o mercoledì (uno a settimana) (trasporto ed insegnamento) e partecipazione alle gare ticinesi
- trasporto, iscrizione, supporto e preparazione materiale per tutte le gare a cui parteciperemo
- fascia del team (per chi non l'avesse)

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.

Extra: Qualora dovessimo partecipare a gare che ci obbligano di dormire una notte in Hotel verrà chiesto un piccolo contributo.

Invece, per chi vuole approfittare di singole offerte:

Allenamento singolo: 15 fr. (trasporto ed insegnamento) - Trasporto se posti disponibili

Fascia del Team: 20 fr.

Noleggio per un paio di sci, scarpe e bastoni: 50 fr. per stagione

A tutti i genitori: il vostro aiuto può essere prezioso per le nostre attività. Se siete disponibili, anche saltuariamente, a aiutarci con il trasporto, o nella fase prima e dopo allenamento, fatecelo sapere. In caso di bisogno vi contatteremo durante la stagione.

Novità Master Lynx

4 appuntamenti anche per i parenti o i genitori delle Lynx.

L'obiettivo sarà d'introdurvi allo sci di fondo e di migliorare la propria tecnica. Il corso è aperto per tutti i livelli.

Date:

28.12, 18.1, 28.1, 25.2

Costo:

- 0 CHF per chi ha un parente che possiede un'offerta stagionale Lynx
- 25 CHF per i soci
- 15 CHF per i soci che portano un/a ragazzo/a
- 0 CHF per i soci che portano due ragazzi

Calendario 16-17

Data	Orario	Luogo	Descrizione
03.12.16	08:30- 12:30	Campra	Classico
07.12.16	16:30- 18:15	Lumino	corsa e palestra
10.12.16	08:30- 12:30	Campra	Classico
11.12.16		Davos	Sprint coppa del mondo
14.12.16	16:30- 19:30	San Bernardino	Skating
17.12.16	08:30- 12:30	Campra	Classico
21.12.16	16:30- 19:30	San Bernardino	Skating
24.12.16	08:30- 12:30	Campra	Classico + Panettonata ☺
28.12.16*	08:30- 12:30	Campra	Skating
29.12.16		Realp	Skicross
1-6.01.17		Celerina	Campo allenamento
07.01.17		Campra	Classico Fondo del Lucomagno
11.01.17	16:30- 19:30	San Bernardino	Skating
14.01.17		Lenzerheide	Skiathlon Plainoiras Jugendlauf
18.01.17*	17:00- 20:00	San Bernardino	Skating
21.01.17	09:30- 13:30	Bedretto	Classico
22.01.17	08:30- 12:30	Campra	Skating
25.01.17		Splügen	Skicross

28.01.17*		San Bernardino	Skating Fondo del San Bernardino
01.02.17	16:30- 19:30	San Bernardino	Classico
05.02.17		Bedretto	Classico
08.02.17	16:30- 19:30	San Bernardino	Skating
11.02.17		Prato Leventina	Skating
12.02.17	8:30-12:30	Campra	Classico
15.02.17	16:30- 19:30	San Bernardino	Skating
18.02.17		Val Ferret	Classico Campionati CH
19.02.17		Val Ferret	Skating Staffetta Campionati CH
22.02.17	16:30- 19:30	San Bernardino	Skating
25.02.17*	8:30-12:30	Campra	Classico
01.03.17	notturna	Prato Leventina	50/100 minuti
04.03.17	08:30- 12:30	Campra	Skating
08.03.17	16:30- 19:30	San Bernardino	Classico
11.03.17	08:30- 12:30	Campra	Skating (allenamento senza monitori)
12.03.17	08:30- 12:30	Campra	Skating (allenamento senza monitori)
15.03.17	16:30- 19:30	San Bernardino	Skating
18-19.03.17		Savognin	Helvetia Nordic Games (skating)
22.03.17	16:30- 18:15	Lumino	giochi in palestra
25.03.17			Skiathlon Molinera Lynx
29.03.17	16:30- 18:15	Lumino	giochi in palestra
05.04.17	16:30- 18:15	Lumino	giochi in palestra
15.04.17			Uscita neve "crostosa"
12.04.17	16:30- 18:15	Lumino	giochi in palestra
22.04.17			Uscita neve "crostosa" - Fine Stagione

Legenda:

	Campo allenamento
	Gare del circuito Ticinese
	Gare Regionali (Grigioni e Uri)
	Circuito gare Helvetia - solo alcuni atleti saranno selezionati
*	allenamento normale + Master Lynx

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

Numeri di telefono monitori G.S.Molinera

Matteo Cometta	Responsabile GSM	076 450 80 26
Valentina Skory	Vice-responsabile GSM	079 236 72 90
Roberto Skory	Monitore GSM	079 739 52 26
Leila Giulieri	Monitrice GSM	079 913 87 30
Etan Studer	Monitore GSM	079 569 00 27

Giorgia Lafranchi	Monitrice GSM	079 532 37 04
Giulia Cometta	Monitrice GSM	078 752 89 95
Bosetti Laura	Monitrice GSM	076 682 27 07
Bosetti Luca	Monitore GSM	079 109 61 15
Giacomo Bassetti	Monitore GSM	079 566 92 24
Jacopo Vescovo	Monitore GSM	079 286 58 76