

***Lo sci club Rujoch a.s.d. organizza l'attività sportiva agonistica Sci Alpino per la stagione 2019-20.***

***Come sempre cerchiamo di fare e dare il meglio ai vostri ragazzi.***

***Quello che vedete sotto sono i programmi base per la stagione 2019/20.***

***Stiamo continuando a lavorare per poter migliorare il servizio offerto e speriamo di portare importanti novità già per la prossima e le future stagioni.***

#### **REGOLAMENTO**

- PREISCRIZIONE ENTRO IL 30/06/2019 VALIDA CON 200 € DI CAPARRA (in caso di impossibilità all'attività invernale la caparra può essere restituita previo certificato medico) Per iscrizione e pagamento vedere il sito [www.rujoch.it](http://www.rujoch.it)
- SALDO ISCRIZIONE SCI CLUB AD INIZIO STAGIONE  
LA QUOTA COMPRENDERA' ALLENAMENTI E SKIPASS STAGIONALE FIEMME OBEREGGEN  
(chi vuole Superski dovrà richiederlo e pagare la differenza)
- OBBLIGATORIO AVERE LA DIVISA DELLO SCI CLUB (giacca o wind-stopper o guscio), ANCHE AGLI ALLENAMENTI.

#### **PROGRAMMI/QUOTE STAGIONE 2019/20 (LE QUOTE VI VERRANNO COMUNICATE APPENA I PREZZI DEGLI SKIPASS SARANNO CONFERMATI)**

(ricordo le quote sono comprensive di skipass stagionale Fiemme-Obereggen, tesseramento sci club e fisi, iscrizione gare, trasporto con furgone per le categorie dai cuccioli)

- SUPERBABY PRE-AGONISMO  
Maestro: MELANIA PIAZZI  
Lezione Sabato, Domenica, vacanze di Natale e Carnevale

- **BABY**

Allenatori: DENIS RIZZOLI – LORENZO RIZZOLI

Programma gare circoscrizione B + pinocchio + eventuali qualificazioni, allenamento il mercoledì, venerdì, sabato, domenica, vacanze di Natale e Carnevale. Eventuali uscite serali.

- **CUCCIOLI**

Allenatori: MARCELLO BRIGADOI – MATTEO CANAL

Programma gare circoscrizione B + ABC + Pinocchio + eventuali qualificazioni.

Allenamenti mercoledì, venerdì, sabato mattina, sabato pomeriggio, domenica

- **RAGAZZI ALLIEVI**

Allenatori: CANAL ANDREA (ragazzi - allievi) – LUCA VAIA (ragazzi)

Programma gare circoscrizione B + ABC + Pinocchio + Trentini + eventuali qualifiche.

Allenamenti lunedì (SuperG), martedì sera, mercoledì, venerdì, sabato, domenica.

- **ASPIRANTI GIOVANI**

Allenatore: MANFRIN ALESSANDRO

10/12 gare tra FIS, FIS NJR o FIS cittadini, RQS.

Le gare che si svolgono in Trentino per questa categoria sono solitamente di slalom speciale e slalom gigante. Le gare delle discipline veloci (superG e discesa) sono in Alto Adige e Veneto e nel programma dello sci club non sono previste. Ciò non toglie che se qualche atleta volesse parteciparvi ci impegniamo a dare ausilio. In ogni caso prevederemo degli allenamenti di superG, senza l'assillo alla gara, per migliorare la tecnica e acquisire velocità.

Allenamenti previsti il lunedì (SuperG), martedì sera, mercoledì, giovedì, sabato e domenica. Preparazione selezioni maestro di sci.

N.B: Per partecipare a gare Fis, anche se non sono delle discipline veloci, la Fisi prevede che per l'idoneità agonistica venga effettuata oltre alla visita tradizionale anche l'elettroencefalogramma, da prenotare al CUP: Sul certificato medico di idoneità agonistica deve poi apparire SCI ALPINO TUTTE LE SPECIALITA', o in alternativa il dettaglio delle 4 specialità GS, SL, SG E DH.

Inoltre, anche per partecipare ad una sola gara Fis Junior, è obbligatoria l'iscrizione alle liste FIS (dagli anni 2003 e precedenti).

L'iscrizione alle liste FIS è compito dello sci club (costo 50 euro), **dovete però comunicarci entro il 15 Giugno chi è intenzionato a fare l'iscrizione.**

## PREPARAZIONE SCI PER GARA

Chi volesse appoggiarsi al proprio allenatore per la preparazione degli sci vedremo di fare un prezzo forfait stagionale, in modo da avere i materiali sempre preparati e mettervi nelle condizioni di fare del vostro meglio.

### **DIVISE 2019/2020**

Lo Sci club Rujoch ripropone le divise per la prossima stagione.

OBBLIGATORIO AVERE LA DIVISA DELLO SCI CLUB (giacca o wind-stopper o guscio), ANCHE AGLI ALLENAMENTI.

Per le taglie non abbiamo il campionario, ma si può fare riferimento a chi ha ordinato la divisa lo scorso anno.

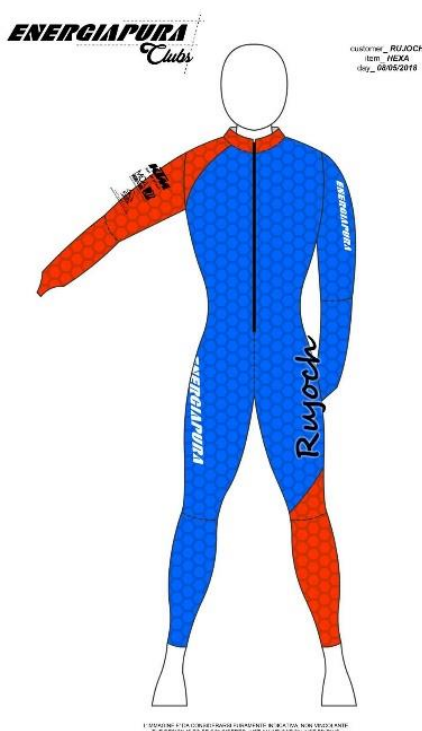
In caso di necessità potete chiamare i propri allenatori. Sotto i numeri.

### **IMPORTANTE**

L'ORDINE DEVE ESSERE FATTO TASSATIVAMENTE VIA MAIL ALL'INDIRIZZO [manfrin.ale@gmail.com](mailto:manfrin.ale@gmail.com)

*EVENTUALI ORDINI RITARDATARI NON SARANNO CONSIDERATI.*

#### TUTA DA GARA



## GIACCA



## WIND STOPPER



## GUSCIO



## PANTALONI

**ENERGIAPURA**

INTERACTIVE DESIGN 2016

Long pant w/zip

**ATLANTIC PD**

8990 8999 8999  
A B C

OC 695  
SCI CLUB RUJOCH  
PB046X.TEPL04.C089  
PANTA ATLANTIC



L'IMMAGINE È DA CONSIDERARSI PURAMENTE INDICATIVA, NON VINCOLANTE - THE DESIGN IS TO BE CONSIDERED JUST AN INDICATION, NOT BINDING.



## COSTI:

Questi sotto elencati sono i costi massimi. Eventuali sponsor andranno a ridurre il prezzo.

Il pagamento verrà fatto con saldo completo alla consegna delle divise.

Tuta gara Thermic Junior	145 euro
Tuta gara Thermic Adulto	150 euro
Wind stopper junior	95 euro
Wind stopper adulto	105 euro
Guscio junior	102 euro
Guscio adulto	105 euro
Giacca junior	150 euro
Giacca adulto	160 euro
Pantaloni junior	100 euro
Pantaloni Adulto	105 euro

Per ulteriori informazioni chiamare:

Alessandro 3381318315

Bazzu 3495262764

Andrea 3477457255

Lorenzo 3497346985

## ***PROGRAMMA ALLENAMENTI ESTIVI/AUTUNNALI***

lo Sci club Rujoch con i propri allenatori organizza una preparazione atletico/tecnica in vista della nuova stagione sciistica 2018/2019.

A partire dall'11 Giugno fino a metà Settembre il programma prevederà 2 giorni a settimana di preparazione atletica.

Ottobre e Novembre presciistica in palestra 2 giorni a settimana.

22 giorni di sci estivo/autunnale in ghiacciaio a partire da fine Giugno.

- **PREPARAZIONE ATLETICA 30gg**

Ogni Martedì e Giovedì pomeriggio, sarà basata su bici, atletica leggera, sviluppo motorio in generale e specifico equilibrio.

Giugno 6 volte

Luglio 9 volte

Agosto 9 volte

Settembre 4 volte

- PRESCIISTICA PALESTRA MASI DI CAVALESE 18gg

2 volte a settimana la sera a partire da Ottobre

Ottobre 10 volte

Novembre 8 volte

La preparazione estiva è un servizio che abbiamo sempre dato noi allenatori “gratuitamente”, e siamo felici di farlo. Continueremo a farlo ma chiediamo ai ragazzi impegno e partecipazione.

- PREPARAZIONE TECNICA SUGLI SCI

Minimo 5 partecipanti

Per il costo lo vedremo di volta in volta in base al numero di partecipanti ed alloggio.

Mi riservo di cambiare date in base a condizioni ghiacciaio, meteo e luogo.

Date:

20-21-22-23 GIUGNO

HINTERTUX

17-18-19-20 LUGLIO

HINTERTUX

1-2-3-4 AGOSTO

HINTERUX

20-21-22 SETTEMBRE

VAL SENALES ?

12-13 OTTOBRE

VAL SENALES

1-2-3 NOVEMBRE

HINTERTUX

16-17 NOVEMBRE

VAL SENALES

Per le iscrizioni o altre informazioni contattare:

CANAL ANDREA 3477457255 [andrea.canal@agenzie.unipolassicurazioni.it](mailto:andrea.canal@agenzie.unipolassicurazioni.it)

MANFRIN ALESSANDRO 3381318315 [manfrin.ale@gmail.com](mailto:manfrin.ale@gmail.com)

VAIA LUCA 3495262764 [lucavaia96@gmail.com](mailto:lucavaia96@gmail.com)

Cordialmente

