

**CORSO DI SCI A LENZERHEIDE**

**26 - 30 DICEMBRE 2018**



Il corso di sci a Lenzerheide, organizzato dal nostro sodalizio in collaborazione con gli amici dello Sci club Stabio, e dello Sci club Lodrino rappresenta una buona occasione per trascorrere una settimana di vacanza in compagnia, praticando lo sci (in modo particolare), lo snowboard e altre discipline sportive.

Accanto alla pratica sportiva verrà dato spazio ad attività di gruppo, ricreative e di svago, con l'intento di creare un sano ambiente di gruppo fra i partecipanti.

### **OBBIETTIVI TECNICI**

**Sci e snowboard** Insegnamento, esercitazione, applicazione per gruppi di capacità secondo le direttive dei manuali svizzeri e di G+S.

**Altre discipline** Big-foot, pattinaggio o nuoto, tennistavolo...  
A dipendenza del tempo a disposizione e della disponibilità delle infrastrutture.

### **ORGANIZZAZIONE DEL CORSO**

**Indirizzo:** Jugendhaus Casa Fadail 7078 LENZERHEIDE  
Tel. 081 384 17 98 (solo per urgenze)

**Responsabile** Baggi Charly 079 – 6632116  
**Collaboratori** Rossi Liana e Daniel

**Monitori** Baggi Charly, Rossi Enea e altri monitori Adula Snow Team e Sci Club Lodrino.

### **DISPOSIZIONI GENERALI**

**Partecipazione:** E' obbligatoria per tutti coloro che si sono iscritti, salvo per impedimenti di salute comprovati.

**Assicurazioni:** Lo sci club non possiede nessuna assicurazione che possa rispondere per eventuali infortuni.  
Rottura o furto di materiale non sono pure assicurati.

**Denaro contante:** La tassa del corso comprende tutto l'indispensabile, compreso il pranzo del primo giorno . Durante i pasti (come pure alle 16.00) sarà servito del tè. Si raccomanda quindi ai genitori di valutare i reali bisogni dei ragazzi.  
Ad un chiosco interno è comunque possibile comperare altre bibite.

**Fumo e alcool:** Sono assolutamente vietati!

**Collaborazione:** I ragazzi saranno impegnati a turno per asciugare, apparecchiare, sparecchiare, servire a tavola e nella pulizia del refettorio.

**Comportamento:** Da tutti ci attendiamo un comportamento corretto, educato e rispettoso delle disposizioni dei monitori e dei responsabili del corso, ai quali ci si deve rivolgere per qualsiasi problema.

**Costo:** Il costo del corso (comprendente la trasferta, il vitto e l'alloggio e gli impianti di risalita) ammonta a fr. 400.-. per i ragazzi dalla terza elementare alla quarta media, fr. 470.- per apprendisti e studenti e 570.- per gli adulti. Verrà inviata successivamente la richiesta di pagamento a tutti i partecipanti

Per ulteriori informazioni riguardanti la tassa sociale consultare il sito [www.adulasnowteam.ch](http://www.adulasnowteam.ch) o telefonare direttamente a Stefano Bruni allo 078 889 56 02

**Abbigliamento:** Biancheria di ricambio, magliette, ghette, calze di lana, un pullover e il pigiama.  
**Pantofole o scarpette da ginnastica da usare solo all'interno della casa.**  
 Un paio di scarpe invernali per il viaggio e le uscite dopo sci.  
 Un paio di pantaloni normali per la sera e un training.  
 Il necessario per la pulizia personale e per la doccia.  
 Una tuta da sci. **Non si scia con pantaloni normali o jeans!**  
 Un costume da bagno (facoltativo)  
**Un sacco a pelo obbligatorio per i ragazzi, (gli adulti possono ricevere piumoni nordici al prezzo di 20.- fr.)**  
 Coperte a disposizione di ognuno.  
 Un libro o dei giochi di società per il tempo libero.

**Equipaggiamento:** Sci, snowboard, bastoni e scarponi in buono stato e controllati.  
**Guanti da sci, berretto, occhiali,** crema di protezione.  
 Eventualmente i pattini.

### PROGRAMMA DEL CORSO

**Partenza:** Mercoledì 26 dicembre alle 07.30 partenza da Malvaglia Chiesa (posteggio cimitero)

**Ritorno:** Sabato 30 dicembre alle 17.30 / 18.00 ca. arrivo previsto a Malvaglia Chiesa  
 Per ulteriori informazioni rivolgersi a Charly Baggi (079 - 6632116)

### GRIGLIA SETTIMANALE

Giorno	Ora	Attività	Osservazioni
26 .12	07.30	Partenza da Malvaglia Chiesa (posteggio cimitero)	Trasporto con pulmino per i ragazzi.         Giochi
	09.30	Arrivo a Lenzerheide: deposito dei bagagli.	
	11.00	Pranzo	
	12.30	Inizio del corso. Formazione dei gruppi sci e snowboard	
	15.30	Rientro.	
	16.00	Tè, doccia.	
	16.30	Attività di gruppo.	
	18.00	Cena.	
	19.30	Attività ricreative	
	21.30	Si dorme.	
27/28/29	07.30	Sveglia	Giochi - Pattinaggio - piscina Festa di chiusura
	08.00	Colazione	
	09.00	Inizio attività	
	12.00	Pranzo	
	13.30	Ripresa attività	
	15.30	Rientro	
	16.00	Tè, doccia	
	16.30	Attività di gruppo	
	18.00	Cena	
	19.30	Attività ricreative	
21.30	Riposo		
30.12	07.00	Sveglia	
	08.00	Colazione, preparazione bagagli, riordino delle camere	
	09.00	Inizio attività sci	
	12.00	Pranzo.	
	13.30	Ultima uscita sugli sci.	
	15.30	Chiusura del corso, partenza per il rientro.	
	18.00	Arrivo previsto a Malvaglia (piazzale cimitero) e Lodrino	

A tutti auguriamo un felice Natale in famiglia e un piacevole soggiorno a Lenzerheide.

Charly