



**Programma estivo-autunnale 2014**

MAGGIO				GIUGNO				LUGLIO				AGOSTO				SETTEMBRE				OTTOBRE				
G 1				D 1	Test atl.			M 1	A			V 1				L 1				M 1				
V 2				L 2				M 2				S 2	A			M 2				G 2				
S 3				M 3				G 3	A			D 3	A			M 3				V 3	A	A		
D 4				M 4				V 4				L 4	A			G 4	A	A		S 4	A	A	A	
L 5				G 5				S 5	P			M 5				V 5	A	A		D 5	A	A		
M 6				V 6				D 6				M 6	A			S 6	A	A		L 6				
M 7				S 7				L 7				G 7	A	A		D 7				M 7				
G 8				D 8				M 8	Sci: Alpes 2			V 8	A			L 8				M 8				
V 9				L 9				M 9				S 9				M 9	P	P		G 9				
S 10				M 10	P			G 10				D 10	Test atl.			M 10				V 10	A	A	A	
D 11				M 11				V 11				L 11		Carlos		G 11	Sci: Cervinia	Sci: Cervinia		S 11	A	A	A	
L 12				G 12	Sci: Stubai			S 12				M 12				V 12				D 12	A	A		
M 13	A			V 13				D 13				M 13				S 13				L 13				
M 14				S 14				L 14				V 15				D 14				M 14		P	P	
G 15	A			D 15				M 15	A			S 16				L 15				M 15	Sci	Sci		
V 16	A			L 16				M 16		A		D 17				M 16				G 16				
S 17	A			M 17				G 17		A		L 18				M 17				V 17	Sci	Sci		
D 18				M 18				V 18	P	P		M 19				G 18				S 18				
L 19	A			G 19	A			S 19				D 19				V 19	A	A		D 19				
M 20	A			V 20				D 20	Sci: Alpes 2	Sci: Alpes 2		M 20				S 20	A	A	A	L 20				
M 21				S 21	P	P		L 21				G 21				D 21	A	A		M 21				
G 22	A			D 22				M 22				V 22				L 22				M 22				
V 23	A			L 23	Sci: Alpes 2	Sci: Alpes 2		M 23				S 23				M 23		A		G 23				
S 24	Test atl.			M 24				G 24				D 24				M 24				V 24	A	A	A	
D 25				M 25				V 25				L 25	P			G 25				S 25	A	A	A	
L 26				G 26				S 26				M 26				V 26	A	A	A	D 26	A	A		
M 27	A			V 27				D 27				M 27				S 27	A	A	A	L 27				
M 28	A			S 28				L 28	A			G 28				D 28	A	A		M 28				
G 29	A			D 29				M 29	A	A		V 29				L 29				M 29				
V 30	A			L 30				M 30	A			S 30				M 30				G 30				
S 31								G 31	A			D 31								V 31	Test atl.			
	M	P	M	P		M	P	M	P		M	P	M	P		M	P	M	P		M	P	M	P
	GIOVANI e CHILDREN		PULCINI			GIOVANI e CHILDREN		PULCINI			GIOVANI e CHILDREN		PULCINI			GIOVANI e CHILDREN		PULCINI			GIOVANI e CHILDREN		PULCINI	

NOVEMBRE				DICEMBRE				GENNAIO			
S	1	Test atl.		L	1			G	1	Buon ANNO!	
D	2			M	2	P	P	V	2		
L	3			M	3	Sci: M. Croce	Sci: M. Croce	S	3	Corno	Corno
M	4			G	4			D	4		
M	5	P	P	V	5			L	5	Tr. Guerri	
G	6	Sci: Stubai	Sci: Stubai	S	6			M	6	Periodo invernale	
V	7			D	7			M	7		
S	8			L	8			G	8		
D	9			M	9			V	9		
L	10			M	10			S	10		
M	11			G	11			D	11		
M	12			V	12			L	12		
G	13	A		S	13			M	13		
V	14	A	A	D	14	P	P	M	14		
S	15	A	A	L	15	Sci: M. Croce	Sci: M. Croce	G	15		
D	16	A	A	M	16			V	16		
L	17			M	17			S	17		
M	18			G	18			D	18		
M	19			V	19			L	19		
G	20	P	P	S	20			M	20		
V	21	Sci: M. Croce o Stubai	Sci: M. Croce o Stubai	D	21			M	21		
S	22			L	22			G	22		
D	23			M	23			V	23		
L	24			M	24			S	24		
M	25			G	25	Buon Natale!		D	25		
M	26			V	26			L	26		
G	27			S	27			M	27		
V	28	A	A	D	28	Corno	Corno	M	28		
S	29	A	A	L	29			G	29		
D	30	A	A	M	30			V	30		
				M	31			S	31		
		M	P			M	P			M	P
		GIOVANI e CHILDREN	PULCINI			GIOVANI e CHILDREN	PULCINI			GIOVANI e CHILDREN	PULCINI

**P** = partenza

A = atletica - ginnastica

M = mattino

P = pomeriggio

X l'atletica, vista l'alta variabilità ed il numero delle giornate, contattare direttamente gli allenatori.

Le uscite "colorate" indicano giornate d'allenamento di sci effettive, pertanto il giorno di partenza è quello precedente come indicato dalla lettera **P** in grassetto, al mattino (generalmente nel periodo extra-scolastico) o pomeriggio (periodo scolastico).

Preghiamo tutti i partecipanti al programma di avvisare per tempo la propria presenza alla segreteria del club per quanto riguarda le uscite di sci, al Direttore tecnico la presenza ai test atletici, il tutto per ottimizzare la buona riuscita dei programmi ed essere il più possibile corretti nei confronti di chi organizza le uscite, degli albergatori, delle stazioni di sci e delle altre persone partecipanti.

**IMPORTANTE:** per chi avvisa all'ultimo la propria presenza non è garantita la partecipazione all'uscita. Per chi disdice nei 4 gg. precedenti alla partenza di un'uscita, sarà prevista la penale stessa imputata dall'hotel e dalla stazione di sci allo sci club.

#### Test atletici:

Esclusivamente per cat. GIOVANI e CHILDREN:

In collaborazione con Carlos Alvarez - preparatore atletico spagnolo con notevole esperienza a più livelli.

**N.B.:** Il programma potrà essere soggetto a modifiche.

## STAGIONE SPORTIVA 2014-2015

**Direttore tecnico:** Maurizio Marcacci

**Allenatori:** Maurizio Marcacci, Luigi Marcacci, Emanuele Pellesi (Claudio Vivarelli)

**Allenatori categorie:** (ci potranno essere interscambi tra allenatori per ottimizzare lo svolgimento del programma)

**Baby/cuccioli:** Luigi Marcacci

**Ragazzi/allievi:** Maurizio Marcacci

**Giovani:** Emanuele Pellesi

**Master:** Claudio Vivarelli (gruppo indipendente)

### **Allenatori presenti a ginnastica:**

Maurizio Marcacci, Emanuele Pellesi e Luigi Marcacci

### **Categorie:**

**Baby:** 2006/2005 }  
**Cuccioli:** 2004/2003 } CATEGORIA BABY/CUCCIOLI  
("PULCINI")

**Ragazzi:** 2002/2001 }  
**Allievi:** 2000/1999 } CATEGORIA  
RAGAZZI/ALLIEVI  
("CHILDREN")

**Aspiranti:** 1998/1997 }  
**Juniores:** 1996/95/94 } CATEGORIA GIOVANI

**Senior:** Dal 1993 al 1985 compresi

**Master A e B:** Dal 1984 compreso e precedenti - CATEGORIE MASCHILI

**Master C:** Dal 1984 compreso e precedenti - CATEGORIE FEMMINILI

### **INVERNO:**

X **PULCINI:** 2 allenamenti (mezze giornate) infrasettimanali + weekend (allenamenti e/o gare).

X **CHILDREN:** 2 allenamenti infrasettimanali + weekend (allenamenti e/o gare).

Allenamenti invernali al Corno, con la possibilità di fare uscite fuori stagione, in particolare in riferimento alla velocità.

Nel caso di "accavallamento" di giornate, si darà priorità agli appuntamenti più importanti, anche se il club cercherà per quanto possibile di accontentare sempre tutti.

**Per ulteriori informazioni vi preghiamo di contattarci.**