



# Sci Club Sappada

---

## Programma 2016-2017

### Categoria Baby e Cuccioli (anni 2008-2007-2006-2005)

#### o Attività estive:

- 4-5 luglio trekking al Monte Talm (Rigolato)
  - 25 luglio: canyoning a Claut e arrampicata a Erto
  - 2 settembre: arrampicata e piccola ferrata (Monte Peralba)
- 

#### o Presciistica:

- da prima settimana di settembre con un allenamento settimanale per la categoria Baby e due settimanali per categoria Cuccioli. Si organizzeranno durante l'autunno tre test fisici e una introduzione all'allenamento mentale esclusivamente per la categoria Cuccioli. I test si svolgeranno il 18/9, il 16/10 e il 20/11.
- 

#### o Ghiacciai:

- Previste una decina di giornate dalla seconda settimana di settembre; date: 10-11/9; 24-25/9; 8-9/10; 22-23/10; 5-6/11 (partenza sempre il giorno prima; la destinazione verrà scelta in base alle condizioni neve e climatiche).
- 

#### o Allenamenti invernali:

- **Start:** da apertura degli impianti di risalita di Sappada (salvo accordi per trasferte in località vicine, tipo Passo M. Croce)
  - **Gruppo Residenti Race:** due allenamenti infrasettimanali più gli allenamenti del sabato; per il periodo natalizio un allenamento al giorno al mattino
  - **Gruppo Non Residenti Race:** due allenamenti il sabato (mattino e pomeriggio); per il periodo natalizio un allenamento al giorno al mattino; se non ci sono gare faranno allenamento anche la domenica
  - **Gruppo Soft:** due allenamenti il sabato (mattino e pomeriggio); per il periodo natalizio un allenamento al giorno al mattino; un allenamento anche la domenica, salvo partecipazione alle gare (Nota: per il gruppo Soft lo Sci Club Sappada si avvale di un altro Allenatore).
-

o **Gare:**

- **Il Gruppo Race** (residenti e non residenti) parteciperà a tutte le gare del circuito FISI FVG, al Pinocchio, al Gran Premio Giovanissimi e in ipotesi di qualificazione alle finali nazionali di categoria;
  - **Il Gruppo Soft** parteciperà a 3 - 4 gare del circuito FISI FVG (gara di Sappada, Biberon, una a scelta dell'Allenatore) e al Gran Premio Giovanissimi.
-