Settimana Bianca

Disentis 2016

www.scac73.ch

CORSO SCAC DI SCI E SNOWBOARD – 1-6 GENNAIO 2016 DISENTIS

Luogo del corso	Disentis (GR)
Recapito	Center da Sport e Cultura, via Alpsu 51, CH 7180 Disentis Mustér
Responsabili del corso	Massimo Moretti
Direzione tecnica:	Patrick Lobsiger
No. tel. per URGENZE	079 891 12 14 SCAC

Nel costo sono compresi
viaggio in bus (andata/ritorno) – vitto e alloggio – insegnamento tecniche di sci e snow – abbonamento settimanale per gli impianti di risalita – gara sociale - divertimento

Malattie/infortuni
In seguito alle modifiche amministrative in vigore dal 1. luglio 1994 l' Ufficio G+S non garantisce alcuna assicurazione contro incidenti o malattie.
Pertanto i partecipanti devono essere assicurati privatamente.

Assenze e rimborsi quote
Eventuali assenze sono da comunicare immediatamente al responsabile delle iscrizioni (079.891.12.14)
Consigliamo a tutti gli iscritti di stipulare un'assicurazione d'annullamento.
In caso di mancata partecipazione sarà richiesta una quota di Fr. 200.-, quali spese d'annullamento.

Rottura e furto
Coloro che desiderano assicurare il proprio materiale contro la rottura ed il furto sono pregati di farlo privatamente.
Il Club non si assume alcuna responsabilità per rottura o furto materiale.

Regole
Per ovvi motivi di responsabilità e di assicurazione è assolutamente vietato:

- ✓ sciare da soli;
- ✓ utilizzare mezzi privati per la trasferta;
- ✓ consumare bevande alcoliche e sostanze stupefacenti;
- ✓ fumare;
- ✓ allontanarsi dal corso durante tutto il periodo del soggiorno;

I partecipanti sono tenuti a rispettare le regole della buona educazione così come gli orari stabiliti!

In caso di comportamento scorretto, il club può decidere l'allontanamento dal corso; in tal caso i genitori saranno interpellati per il rientro a casa.

Importante

- ✓ Presentarsi alla partenza in completa tenuta da sci (scarponi e boots a portata di mano, tenere separatamente dal resto del bagaglio);
- ✓ **Ognuno deve provvede personalmente al pranzo al sacco del primo giorno;**
- ✓ **Non dimenticare il sacco a pelo;**
- ✓ Per la pratica dello sci e dello snow è OBBLIGATORIO l'uso del casco;
- ✓ Si invitano i partecipanti a munire il bagaglio con etichette con il proprio nome;
- ✓ Consegnare alla partenza l'autocertificazione di salute e la liberatoria per le fotografie

PROGRAMMA SETTIMANA

1 gennaio 2016 (inizio del corso)

RITROVO

ore 9.00	GIUBIASCO, piazzale Scuole medie, Via Fabrizia 13
ore 9.15	ARBEDO, piazzale Chiesa Nuova
ore 9.30	CASTIONE, piazzale Chiesa

PARTENZA BUS

ore 9.15	GIUBIASCO
ore 9.30	ARBEDO
ore 9.45	CASTIONE
ore 11.15	arrivo a Disentis (deposito bagagli)
ore 12.00	pranzo al SACCO (**da portare personalmente da casa**)
ore 14.00	tutti in pista, formazione gruppi
ore 16.00	rientro e ritiro camere
ore 17.30	riunione informativa
ore 19.00	cena
ore 20.00	attività serale
dalle ore 21.30 in poi	rientro nelle camere (fasce orarie diverse a dipendenza dell'età)

dal 2 gennaio al 5 gennaio 2016

ore 7.30	sveglia
ore 8.00	colazione
ore 8.30	uscita
ore 9.00	tutti in pista
ore 11.45	rientro
ore 12.15	pranzo
ore 13.15	uscita
ore 13.35	tutti in pista
ore 16.00	rientro
ore 16.30	merenda, svago, doccia
ore 19.00	cena
ore 20.00	attività serali
dalle ore 21.30 in poi	rientro nelle camere (fasce orarie diverse a dipendenza dell'età)

6 gennaio 2016 (fine del corso)

ore 7.30	sveglia
ore 8.00	colazione
ore 8.30	preparazione bagagli
ore 9.30	tutti in pista
ore 10.30	inizio gara(campionato sociale)
ore 12.30	pranzo c/o rist. Piste
ore 13.30	premiazione
ore 15.30	partenza per il Ticino**
ore 17.00	arrivo a CASTIONE, ARBEDO, GIUBIASCO

(FINE DEL CORSO)

****per motivi logistici dei bagagli, i ragazzi sono obbligati a ritornare in TICINO con i bus!

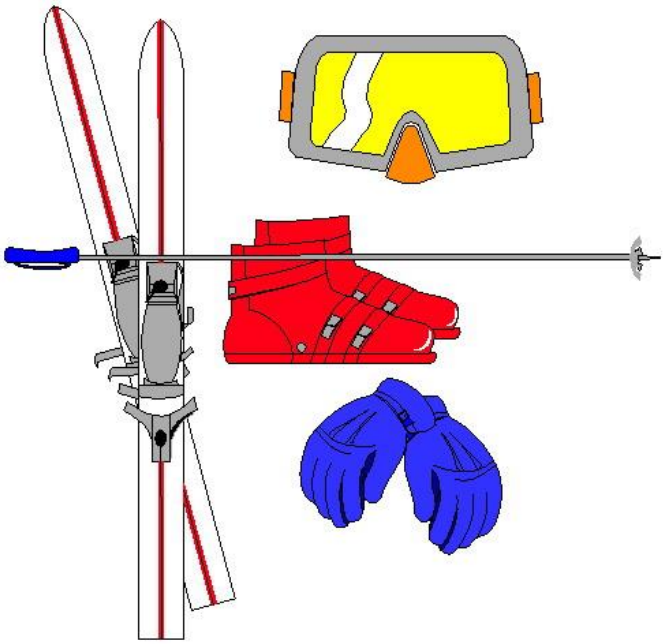
Eventuali modifiche di programma saranno comunicate direttamente sul posto!

EQUIPAGGIAMENTO PER IL CORSO

sci - bastoni – snowboard
(in buono stato; con attacchi degli sci regolati da un negozio specializzato)

scarponi – boots
(confortevoli)

casco
(l'uso del casco è **OBBLIGATORIO** per tutti!!)



tuta da sci
(giacca e pantaloni o tuta intera + eventuale ricambio)

guanti - berretto – sciarpa/buff e/o passamontagna

occhiali e/o maschera antinebbia

crema solare e crema per le labbra

pigiama e training (o abbigliamento per l'interno)

maglioni e indumenti termici (ghette, maglie)

calze e calzettoni da sci

biancheria intima

asciugamani
(grande per doccia, piccolo per toilette mattutina e serale)

necessario per la propria toilette
(spazzolino, dentifricio, sapone, doccia schiuma, fazzoletti…)

pantofole e/o scarpe per l'interno e scarpe per esterno

sacco a pelo (INDISPENSABILE IN QUANTO NON CI SONO COPERTE)

pila

EQUIPAGGIAMENTO FACOLTATIVO

pattini su ghiaccio – costume
Dalle 17.00 alle 18.30 saranno organizzate attività facoltative interne ed esterne (giochi, tornei, passeggiate, ecc.).
Tra queste ci sarà anche la possibilità di pattinare e/o andare in piscina (entrate a carico del partecipante).
In tutte queste attività i ragazzi saranno accompagnati da monitori e aiuto.

costi extra quota corso:

entrata pista di ghiaccio:	fr. 4.00 ragazzi / fr. 7.00 adulti
noleggio pattini sul posto:	fr. 5.00 ragazzi / fr. 8.00 adulti
entrata piscina*:	fr. 5.00 ragazzi / fr. 8.00 adulti

*possibilità di andare in piscina da confermare quando siamo sul posto, a dipendenza della disponibilità del centro sportivo di Sedrun.

racchette tennis da tavolo + palline e/o giochi personali
(si consiglia di munire con il proprio nome il materiale, onde evitare incomprensioni inutili su posto)
Lo SCAC metterà a disposizione racchette, palline e dei giochi di società.

ALTRO

bibite
Durante i pasti saranno servite dell'acqua e sciroppo.
Ci sarà la possibilità di acquistare bibite dolci al costo di fr. 3.- per bottiglia di 1 litro.
Sulle piste da sci, nelle giornate fredde, i gruppi faranno delle pause al ristorante per bere qualcosa di caldo; le bibite sono a carico del partecipante.

riconoscimento materiale proprio
Si invitano i partecipanti a munire i vestiti e gli accessori con etichette con il proprio nome!

autocertificazione di salute
In allegato trovate un formulario dove dovete indicare eventuali allergie/patologie e prescrizione di medicamenti.
Formulario che deve essere OBBLIGATORIAMENTE compilato e consegnato alla partenza dei bus!

diario web
per chi rimane a casa e vuole partecipare alla nostre attività, ricordiamo che durante la settimana sarà allestito un diario-web giornaliero visibile sul nostro sito

www.scac73.ch

APPRENDERE CON LE IMMAGINI

I metodi d'insegnamento avanzano e sempre più spesso si usano le immagini e/o filmati per insegnare e apprendere.

Anche lo SCAC segue le nuove tendenze. ☺
Pertanto sarà possibile che durante le giornate d'insegnamento, i monitori faranno delle riprese ai ragazzi così da applicare i nuovi metodi e agevolare le correzioni.

Nell'arco della settimana faremo altri filmati e/o foto per il nostro diario web, per il giornalino dell'anno prossimo, come ricordo, ecc...

Per legge se un/a volto/persona è identificabile bisogna richiedere un'autorizzazione scritta (www.edoeb.admin.ch).

Pertanto trovate annesso al programma una liberatoria da firmare per autorizzarci a usare* le foto scattate ai vostri figli (se minorenni) o a voi (se maggiorenni).

Autorizzazione che deve essere consegnata alla partenza dei bus con l'autocertificazione.

* possibile pubblicazione su sul sito www.scac73.ch o libretto stagionale o pagina facebook SCAC

CAMPIONATI SOCIALI - 6 GENNAIO 2016 DISENTIS

Come gli anni passati la settimana bianca termina con lo svolgimento del campionato sociale SCAC che quest'anno viene organizzato direttamente sulle piste di Disentis!
I genitori che lo desiderano, hanno così la possibilità di raggiungerci per guardare i progressi dei loro ragazzi che gareggiano o per partecipare loro stessi alla competizione.
La gara si svolgerà sulla pista a sinistra della prima seggiovia! Gli spettatori devono prendere la funivia ed essere equipaggiati per camminare sulla neve.

Programma della giornata

ore 9.30 tutti sulle piste (i ragazzi sicano per gruppi)
ore 10.00 iscrizioni slalom per OSPITI (genitori e amici che hanno voglia di raggiungerci…)
ore 10.30 inizio gara (SLALOM aperto e adatto a tutti)
ore 12.30 pranzo presso ristorante delle piste
ore 13.30 premiazione*
ore 15.30 partenza per il TICINO
ore 17.00 arrivo a Castione, Arbedo, Giubiasco

*****premiazione
in loco sarà organizzata una premiazione per gruppi, mentre la premiazione per categoria sarà fatta durante la festa di fine stagione!

per motivi logistici dei bagagli, i ragazzi sono obbligati a ritornare in TICINO con i bus!