



# SCI & SNOWBOARD CLUB LUGANO

**ATTIVITÀ**

**SCI  
SNOWBOARD  
E TELEMARCK**

**CORSI**

**PER RAGAZZI  
E ADULTI**

**STAGIONE 2019 / 2020**

[www.sciclublugano.ch](http://www.sciclublugano.ch)  
[info@sciclublugano.ch](mailto:info@sciclublugano.ch)

Scarica questo giornalino su  
[www.sciclublugano.ch/giornalino.pdf](http://www.sciclublugano.ch/giornalino.pdf)

## Viaggiogiallo

Colora i tuoi viaggi e le tue vacanze

foto: Oleski Mark artista / Fotolia.com

# SOMMARIO

## PROGRAMMA

DATA	TIPO DI ATTIVITÀ	PAGINA
22.12.2019	Prima giornata d'istruzione	8
12.01.2020	Seconda giornata d'istruzione	8
19.01.2020	Terza giornata d'istruzione	8
26.01.2020	Quarta giornata d'istruzione	8
02.02.2020	Gita di un giorno	8
09.02.2020	Gita di un giorno e <i>Telemark</i>	8, 14-15
15.02.2020	<i>Sabato Gara Sociale</i>	26
23.02.2020	Gita di un giorno	8
01.03.2020	Gita di un giorno	8

## INFORMAZIONI UTILI

Editoriale Sci & Snowboard Club Lugano	6
Giornate d'istruzione e gite	10
Categorie e tasse sociali	11
Telemark	14-15
Regolamento	18-19
Livelli e obiettivi	22-23
Gara sociale	26
Comitato	27
Il nostro Team	30-31

Il catalogo 2019 è ora a tua disposizione!  
Richiedi una consulenza personalizzata

Ci trovi a Lugano  
Via Emilio Bossi 1 (primo piano)  
6900 Lugano  
058 341 11 53  
vacanze@autopostale.ch  
www.autopostale.ch

Partner  
di trasporto



**AutoPostale** 

La classe gialla.



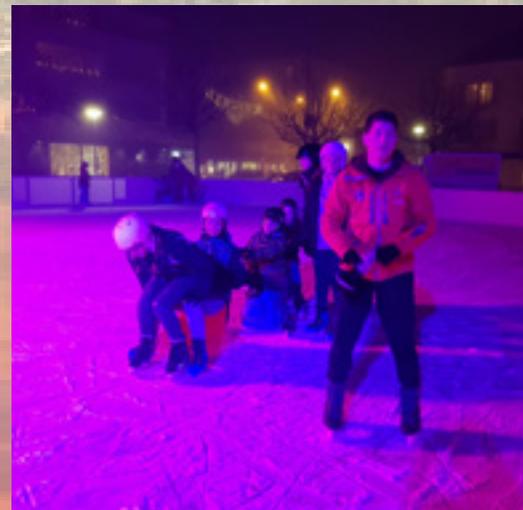
LEPORI  
OSTEOPATIA

091 930 9090  
lepori-osteopatia.ch  
LUGANO - ZÜRICH

*L'osteopatia a sostegno dello sport*



4



5

# EDITORIALE SSCL

Saluto del presidente

Qual è il senso di uno Sci Club 80enne ai giorni nostri?

Questa domanda mi rimbalza per la testa dalla scorsa stagione, a seguito anche, di alcuni fatti verificatisi all'interno del Club, ma anche e soprattutto vivendo in un mondo che si evolve ad una velocità vertiginosa, dove l'interconnessione è vitale e dove tutti stiamo evolvendo le nostre abitudini e i nostri comportamenti ad una velocità che probabilmente non riusciamo a dominare, subendo passivamente il movimento del gregge.

Portare dei ragazzi a sciare sembra, a questa stregua, un passo di un bradipo, un'azione al super - slow - motion dove i fps (numero di fotogrammi al secondo) si misurano nell'ordine delle migliaia e non più delle decine.

Le domande sorgono allora spontanee: ne vale ancora la pena? Il volontariato dà ancora la stessa sensazione di appagamento? Il senso di appartenenza ha ancora ... "senso" ... ?

Le attività proposte ci appagano solamente se seguite, se rese vive dalla vostra partecipazione, ancora meglio se ogni tanto riceviamo dei feed back, sono i monitori la linfa vitale del club e i partecipanti,

a loro volta, contribuiscono a rendere viva la nostra associazione.

Vi invito a consultare il nostro programma e a seguirci costantemente anche attraverso il nostro sito:  
[www.sciclublugano.ch](http://www.sciclublugano.ch)

sempre aggiornato sulle diverse attività del nostro club.

Buona stagione invernale, Lugano.

Danilo Crivelli

Presidente Sci & Snowboard Club Lugano.



6



7



naturalmente.



[www.ail.ch](http://www.ail.ch)

**ail**

# GIORNATE D'ISTRUZIONE E GITE

## GIORNATE D'ISTRUZIONE

Giornata tecnica di insegnamento in gruppo nella disciplina scelta, in un "blocco" di quattro giornate d'istruzione, con lo scopo di seguire un programma tecnico a medio termine.

## GITE, USCITE DI UN GIORNO

Giornata sulla neve, suddivisi in gruppi in base alle proprie capacità, sotto la guida di un nostro monitore. Durante la giornata viene data maggiore enfasi al perfezionamento ed allo svago, tramite delle attività differenziate. I principianti non sono ammessi se non hanno partecipato alle giornate d'istruzione, se non in casi eccezionali solo con l'accordo del responsabile gita. L'iscrizione è obbligatoria.

## TELEMARK

In alcune occasioni sono proposte anche delle attività speciali. In tal caso, vedi pagina 14 per ulteriori dettagli.

## RITROVO

Posteggio Via Cremignone, Piazzale Terrani, Sorengo, **ore 07:00.**

Posteggio Stadio Cornaredo, Lato pompieri, Lugano, **ore 07:15.**

## PARTENZA

Il Pullman lascia il piazzale Stadio Cornaredo di Lugano, lato pompieri alle ore 07:30.

## INFORMAZIONI

On-line sul sito: [www.sciclublugano.ch](http://www.sciclublugano.ch)

## DESTINAZIONI

Airolo, Andermatt, Bosco Gurin, Beckenried, Davos, Laax, Lenzerheide, Savognin, Sedrun, Splügen,...

## RIENTRO

Alle ore 18:00 ca. al Piazzale Stadio Cornaredo di Lugano, lato pompieri e Piazzale Terrani a Sorengo.

## ISCRIZIONI

**Solamente on-line** sul sito: [www.sciclublugano.ch](http://www.sciclublugano.ch)

Ultimo termine inderogabile, il mercoledì che precede l'uscita. Non si accettano iscrizioni telefoniche.

## PREZZI PER TUTTE LE DESTINAZIONI

Adulti 70.-  
Juniori 60.-  
OG 50.-

# CATEGORIE E TASSE SOCIALI 2019 / 2020

## NATI NEL 1998 O PRIMA

Sei socio **A** se vuoi essere iscritto a Swiss Ski e ricevere la rivista Ski.

Sei socio **B** se vuoi far parte di Swiss Ski ma non ti interessa la rivista Ski.

Sei socio **S** (sostenitore) se vuoi beneficiare delle offerte dello Sci & Snowboard club Lugano ma non ti iscrivi a Swiss Ski.

## NATI TRA IL 1999 E IL 2003

Sei socio **Juniori** se vuoi far parte di Swiss Ski e ricevere la rivista Ski.

Sei socio **SJ** (giovane sostenitore) se vuoi beneficiare delle offerte dello Sci & Snowboard club Lugano ma non ti iscrivi a Swiss Ski.

## NATI NEL 2004 E DOPO

Sei socio **OG** e benefici di tutte le offerte dello Sci & Snowboard club Lugano.



## PERCHÉ ADERIRE A SWISS SKI?

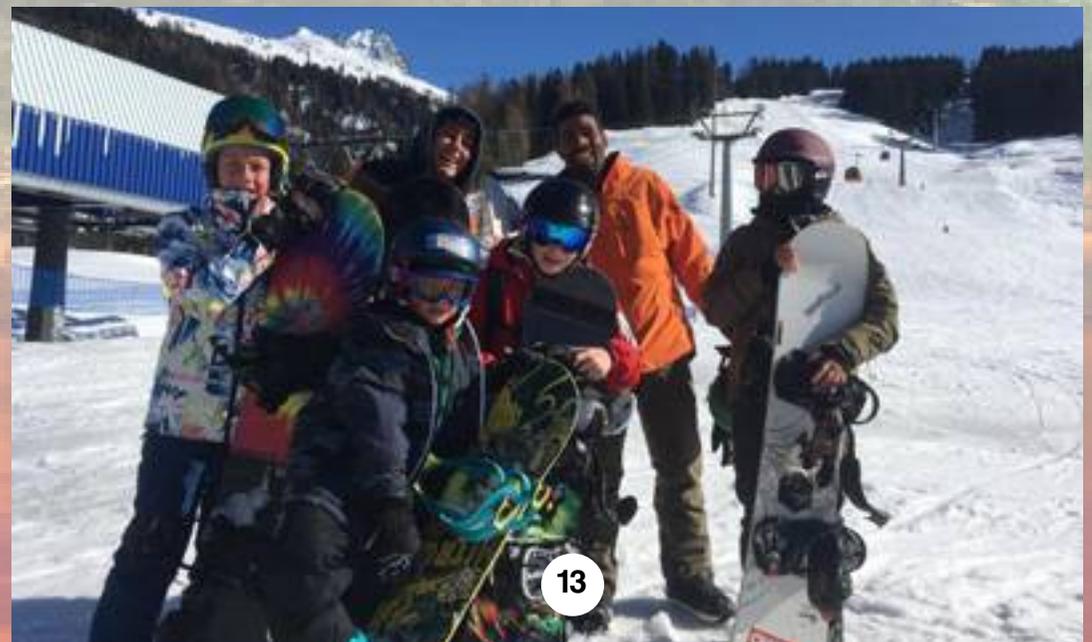
Oltre a sostenere gli sport sulla neve e a favorire la relazione tra i giovani e la montagna ricevi la tessera della federazione che ti dà diritto a sconti sugli impianti e negli hotel delle migliori località sciistiche in Svizzera, sul soccorso aereo, sul servizio di controllo del tuo materiale e sui titoli di trasporto delle FFS. Sei inoltre coperto gratuitamente dall'assicurazione di protezione giuridica sulle piste di sci.

## QUOTE SOCIALI

SOCI	VANTAGGI	CHF
<b>A</b>	Club + Swiss Ski + rivista Ski	45.-
<b>B</b>	Club + Swiss Ski	40.-
<b>S</b>	Club	30.- MIN
<b>JUNIORI</b>	Club + Swiss Ski + rivista Ski	30.-
<b>SJ</b>	Club	20.- MIN
<b>OG</b>	Club	15.-



12



13

# TELEMARK

## TELEMARK

Non hai ancora provato il telemark? Allora non sai cosa ti perdi!

Non parlo del telemark in abiti d'epoca con gli sci di legno. Parlo di quello moderno con i sci carving e i scarponi rigidi, sinonimo di "fun": velocità, cunette, carving, piste nere, senza bastoni, il limite è la tua immaginazione ...e la tua tecnica. Cosa aspetti?

## È per tutti?

Devi saper sciare e aver un livello almeno ROSSO, anche meglio se hai un livello NERO.

## È faticoso?

Un po' ma la tecnica aiuta molto. E di tanto in tanto puoi riposare sciando "normale", saresti sorpreso come funziona bene.

## È difficile?

È una questione di coordinazione, se sei bravo con gli sci puoi imparare molto velocemente con qualcuno che ti dà le chiavi giuste. Siamo qui per questo.

## E il materiale?

Ti procuriamo sci e scarponi per CHF 35.- la giornata (portate i vostri bastoni)

## Come iscriverti?

Manda un'e-mail a [toni@lazizzera.com](mailto:toni@lazizzera.com) indicando il tuo nome, cognome, livello di sci, altezza e misura di scarponi. Per qualunque domanda puoi chiamarmi al **079 210 29 27**

Ti aspetto con piacere  
Toni, Monitore Telemark

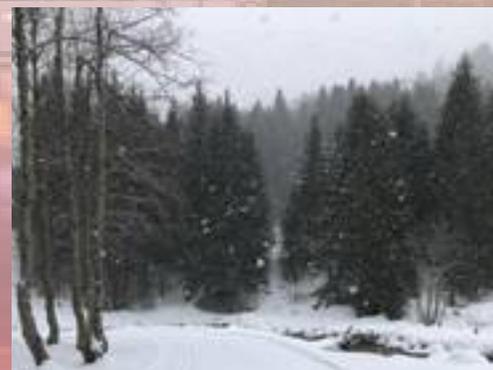


Libera il tallone sulle piste

**Tmanco**  
mobile freedom

[www.tmanco.ch](http://www.tmanco.ch)

Libera il cellulare nella tua azienda



# REGOLAMENTO

## TUTTE LE NOSTRE ATTIVITÀ

**1** La partecipazione di bambini d'età inferiore ai 6 anni è ammessa previo accordo con il responsabile gite raggiungibile all'indirizzo e-mail:

**uscite@sciclublugano.ch**

**2** L'istruzione ai gruppi di adulti viene garantita con un numero minimo di 4 partecipanti. Specificare **"adulto"** al momento dell'iscrizione.

**3** I responsabili delle uscite si riservano la facoltà di rifiutare chiunque si presenti alla partenza del pullman senza essersi iscritto regolarmente.

## PRANZI

**4** Purtroppo sono sempre meno le stazioni sciistiche che offrono dei locali pic-nic.

**5** Consigliamo ai genitori di dare la possibilità al partecipante di consumare un pasto caldo al ristorante, prevedendo un costo di franchi 20.- circa.

**6** Non possiamo garantire che a mezzogiorno tutti i gruppi s'incontrino. Invitiamo quindi di prevedere che ogni bambino abbia uno zaino personale con tutto il necessario per una giornata sulla neve.

## PAGAMENTI

**7** Il pagamento dell'uscita viene effettuato al momento della riservazione tramite il nostro sito: **www.sciclublugano.ch** Risulta più facile e veloce.

## CAMBIAMENTI DELL'ULTIMA ORA

**8** Il nostro sito internet vi tiene sempre aggiornati. I partecipanti verranno informati tramite e-mail.

## ISCRIZIONI

**9** Al fine di poter garantire un posto sul pullman e un numero adeguato di monitori, l'iscrizione alle uscite è obbligatoria ed è da effettuarsi online sul nostro sito entro il termine indicato.

## ASSENZE INGIUSTIFICATE

**10** Il partecipante già iscritto, impossibilitato a partecipare all'uscita, deve obbligatoriamente annunciare la propria assenza **entro il venerdì che precede l'uscita, alle ore 12.00, per iscritto via e-mail:** **uscite@sciclublugano.ch**

**11** Una penale di CHF 20.- a parziale copertura delle spese sarà fatturata a chi si iscrive e poi non si presenta oppure non rispetti il termine di venerdì precedente l'uscita, entro le ore 12.00, per inviare l'e-mail di annullamento (non saranno ammesse eccezioni al riguardo).



## SICUREZZA

**12** Durante tutte le attività del club non è ammesso l'abbandono delle piste marcate ed aperte. In caso di non rispetto di questa fondamentale regola di sicurezza, il club declina qualsiasi responsabilità in caso di incidenti. È esclusa l'attività individuale senza l'autorizzazione del responsabile. Gli incidenti sulla neve sono molto frequenti e ci portano ad essere sempre più attenti e sensibili. Le cause sono svariate: velocità, cadute, scontri tra sciatori e mentre o durante si prendono gli impianti di risalita. Per questi motivi portiamo sulla neve solo i partecipanti che mettono il casco, consigliamo vivamente anche il paraschiena.

## ABBIGLIAMENTO

**13** Bisogna sapere che in alta montagna le condizioni climatiche possono cambiare in pochi minuti. Bisogna sempre dotarsi di un equipaggiamento e abbigliamento adeguato (guanti, calze da sci, ghettoni, passamontagna, dolcevita, pile, tuta, crema solare protettiva...) e non dimenticatevi il materiale da sci (maschera da sci, sci, scarponi, snowboard, bastoni,...).



Garage  
Carrozzeria  
Maffeis SA



## Simpatia e disponibilità a Tesserete



[www.maffeis.ch](http://www.maffeis.ch)



Garage Carrozzeria Maffeis SA

Via Cantonale  
6950 Tesserete

Tel 091 943 24 57

Fax 091 943 56 52

[garage.maffeis@maffeis.ch](mailto:garage.maffeis@maffeis.ch)



# LIVELLI

# OBIETTIVI

## SCI

Principianti	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nessuna nozione.</li> <li>- Difficoltà nella frenata e nelle curve.</li> <li>- Mai preso lo ski-lift.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Discesa sulla linea di massima pendenza con gli sci paralleli.</li> <li>- Frenata sicura a spazzaneve.</li> <li>- Esercizi d'agilità su massima pendenza.</li> <li>- Curve a spazzaneve su pista facile.</li> </ul>
Iniziati	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frenata sicura a spazzaneve e primi cambiamenti direzionali a spazzaneve.</li> <li>- Già preso lo ski-lift.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Padroneggiare con sicurezza una pista blu.</li> <li>- Diagonale a sci paralleli.</li> <li>- Utilizzare lo ski-lift con sicurezza.</li> <li>- Cambi di direzione con gli sci paralleli su pista facile.</li> <li>- Conoscere le regole FIS.</li> </ul>
Medi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sicurezza sugli ski-lift.</li> <li>- Curve apertura spazzaneve su piste blu.</li> <li>- Su terreni facili tendenza a condurre gli sci paralleli.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Discesa di una pista rossa, curve parallele.</li> <li>- Curve su uno sci (sci esterno).</li> <li>- Passo pattinato o passo ventaglio.</li> <li>- Curve a cortoraggio su pista semplice (con uso corretto del bastone).</li> <li>- Salto teso.</li> </ul>
Avanzati	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sciare con gli sci paralleli con sicurezza su tutte le piste rosse.</li> <li>- Cortoraggio su pendii facili.</li> <li>- Curve su uno sci (sci esterno).</li> <li>- Passo pattinato.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sciare con sicurezza su ogni tipo di terreno.</li> <li>- Curve carving.</li> <li>- Curve a cortoraggio.</li> <li>- Variante di cortoraggio (a scelta).</li> <li>- Curve su uno sci (sci interno e esterno).</li> <li>- Salto freestyle.</li> <li>- Una forma a scelta di freestyle.</li> </ul>

VERDE

BLU

ROSSO

NERO

# LIVELLI

# OBIETTIVI

## SNOWBOARD

Principianti	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nessuna nozione.</li> <li>- Mai preso lo ski-lift.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Discese e diagonali in derapata.</li> <li>- Controllo e frenata.</li> <li>- Primi cambi di direzione (Basic turn).</li> <li>- Utilizzare lo ski-lift con sicurezza.</li> </ul>
Iniziati	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Scivolata e frenata.</li> <li>- Cambi di direzione (Basic turn).</li> <li>- Già risaliti con lo ski-lift.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Curve derapate su pista blu.</li> <li>- Valzer backside e frontside.</li> <li>- Prime brevi discese in switch (discesa a ritroso).</li> <li>- Curve per traslazione.</li> <li>- Salto base e ollie.</li> <li>- Conoscere le regole FIS.</li> </ul>
Medi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Discesa di piste blu a curve derapate.</li> <li>- Primi trick (salti, switch,...)</li> <li>- Sicurezza sugli ski-lift.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Curve derapate in sicurezza su pista rossa.</li> <li>- Curve per traslazione.</li> <li>- 180° in pista (front / back).</li> <li>- Curve per piegamento / per estensione.</li> <li>- Discese in switch (discesa a ritroso).</li> <li>- Nose / Tail turn.</li> </ul>
Avanzati	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Curve sicure su piste rosse.</li> <li>- Padroneggiare le differenti forme di curva.</li> <li>- Discese in switch.</li> <li>- 180° in pista.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Discesa in sicurezza su ogni tipo di terreno.</li> <li>- Curve carving dinamiche su pista (in avanti e a ritroso).</li> <li>- Forme di salto (salto teso e varianti).</li> <li>- Rotazioni 360° con l'aiuto del terreno.</li> <li>- Freestyle in pista: slides, pops, spins, ecc.</li> <li>- Basic run in halfpipe.</li> </ul>

VERDE

BLU

ROSSO

NERO



[www.minotti-payett.com](http://www.minotti-payett.com)



# GARA SOCIALE

Data prevista **il 15 febbraio 2020.**

Ritrovo, partenza e arrivo,  
sul sito  
[www.sciclublugano.ch](http://www.sciclublugano.ch)

## DESTINAZIONE

Campo Blenio

## POMERIGGIO

Sci libero bambini e adulti  
nel pomeriggio

Pausa Merenda

## GARA SOCIALE

Alle 17:00

Seguono cena e premiazione

## RIENTRO

Alle 23:00

Ulteriori informazioni sul nostro sito  
[www.sciclublugano.ch](http://www.sciclublugano.ch)



# COMITATO

<b>PRESIDENTE</b>	<b>Danilo Crivelli</b>
<b>VICE PRESIDENTE</b>	<b>Christian Minotti</b>
<b>CASSIERE</b>	<b>Paolo Ravarelli</b>
<b>RESP. MONITORI E COACH G+S</b>	<b>Elvis Frigerio</b>
<b>RESPONSABILE MEDIA</b>	<b>Alfonso Lepori</b>
<b>RESPONSABILE WEB</b>	<b>Mattia Poggioli</b>
<b>RESPONSABILE MONITORI E TECNICO</b>	<b>Giovanni Fabris</b>
<b>MEMBRO E RESPONSABILE CONTATTI APSI</b>	<b>Stefano Poncioni</b>
<b>SEGRETARIA</b>	<b>Lya Giovannini</b>
<b>INDIRIZZO SOCIALE</b>	<b>Sci &amp; Snowboard club Lugano, CP 4307, 6904 Lugano</b>





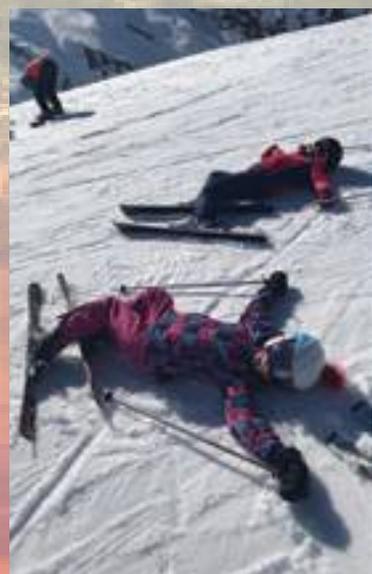
## IL NOSTRO TEAM SCI

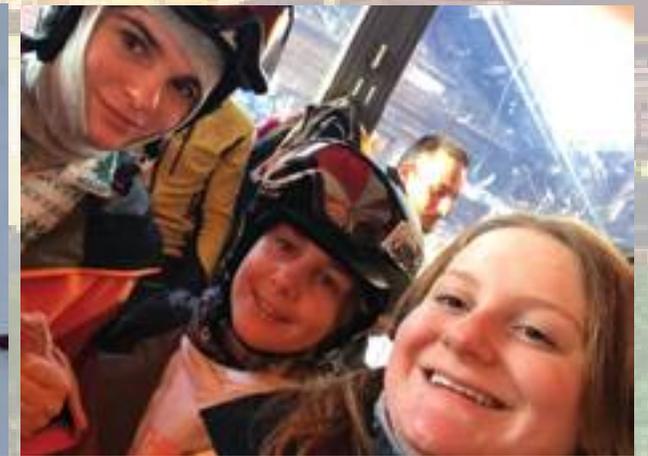
MONITORI	CLUB	G+S	IS	TELEMARK	ESP
Bassi Alessio		○			
Bariffi Laura		○	○		
Bentoglio Lucia		○			
Costa Gian Andrea		○	○		
Crivelli Danilo		○	○		○
Crivelli Fabiana	○				
Crivelli Roberto		○			
Fabris Giovanni		○	○	○	
Frigerio Elvis				○	
Giovannini Lya		○			
Lazazzera Toni		○		○	
Lepori Alfonso		○			
Lucignano Stefano		○			
Minotti Christian		○			
Poncioni Elisa	○				
Poncioni Stefano	○				
Ravarelli Paolo		○			
Siefert Daniel	○				

## IL NOSTRO TEAM SNOWBOARD

MONITORI	CLUB	G+S	IS	COACH
Alomía Alain	○			
Costa Gian Andrea		○	○	
Crivelli Danilo		○	○	
Fabris Alessandra		○		
Fabris Francesco		○	○	
Frigerio Elvis	○			○
Gamba Julio	○			
Gaspari Marco		○		
Martini Matteo		○		
Maspoli Nicolò		○		
Poggioli Mattia		○		
Ravarelli Paolo		○		
Scheggia Michel		○	○	
Schmid Michele	○			
Sodano Giovanni	○			
Trinkler Jody	○			
Vonlanthen Patrick	○			
Weithaler Federico	○			
Zucca Alexander	○			







34



35

# SSCL IMPRESSUM

**REDAZIONE E FOTOGRAFIA**  
SCI & SNOWBOARD CLUB LUGANO

**IMPAGINAZIONE E GRAFICA**



Fabiana Crivelli  
Textile, Graphic & Digital Designer  
fabiana.crivelli96@gmail.com

**SEGUICI SUL NOSTRO SITO**

[www.sciclublugano.ch](http://www.sciclublugano.ch)



**CI TROVI ANCHE SUI SOCIAL**



Città di Lugano

Dicastero Sport



**ail**