

## **RACING MASTER PLAN**

### *sci alpino*

È una possibilità per tutti gli sciatori agonisti della categoria Master di sci alpino FISI di potersi allenare seriamente nelle varie discipline (GS, SL, SG, DH) in funzione delle proprie gare.

A San Martino di Castrozza su piste preparate allo scopo, chiuse ad altri sciatori, in prevalenza pista Cigolera, Valbonetta, Rekord, Paradiso, Fiamme Gialle, Castellazzo su specifica richiesta.

Il programma verrà svolto nella stagione 2024/2025, nei mesi di Dicembre, Gennaio, Febbraio e Marzo.

Il programma di allenamento inizierà nei weekend di Dicembre e nel periodo Natalizio diviso in blocchi di due/tre giorni per proseguire dopo il 10 gennaio tutti i martedì e venerdì di ogni settimana fino a metà Marzo (vedi programma allenamenti), con orario tassativo da apertura impianti fino alle ore 11.30/12.00.

Possono partecipare atleti Master di tutte le categorie, in regola con la tessera FISI, certificato medico sportivo idoneità alla pratica agonistica, iscritti a qualsiasi società o sci club FISI.

Gli allenamenti saranno svolti da Lott Mariano, allenatore Federale terzo livello, istruttore nazionale sci alpino Onorario. Nel caso di più atleti nella scissione di allenamento, ci saranno ad operare altri Allenatori scelti dal coordinatore.

Per poter partecipare agli allenamenti bisognerà mandare adesione al numero whatsapp fornito dal coordinatore almeno due giorni prima dell'allenamento stesso, allegando tessera FISI e certificato di idoneità agonistica solo nel corso della prima iscrizione.

Il costo fisso per giornata per un atleta sarà di 60€ pagabili all'allenatore la mattina stessa prima di entrare in pista.

Durante lo svolgimento degli allenamenti, saranno fatti video mediante Iphone 15 max 5X spediti all'atleta il giorno stesso.

Sempre presente in partenza una radio ricetrasmittente per il pista libera e correzioni con l'allenatore.

Crono Service

In caso di impossibilità alla tracciatura si effettuerà Free Ski con curve sportive agonistiche lavorando principalmente sui tre archi di curva della scuola italiana sci FISI con obiettivo tecnico perfezionamento all'agonismo.

È peraltro possibile richiedere degli allenamenti al di fuori delle date prescritte, in accordo con il coordinatore.

Il coordinatore Allenatore  
LOTT MARIANO  
Per info 3470498929