

Drodzy klubowicze,

Nadchodzący sezon będzie już 14-tym naszego Klubu. Co roku staramy się działać lepiej zarówno merytorycznie jak i organizacyjnie. Doskonalimy się i rozwijamy razem z naszymi zawodnikami. Bardzo nas cieszy fakt, że z każdym rokiem stajemy się coraz większym oraz bardziej profesjonalnym klubem. To niesie ze sobą nowe i większe wyzwania sportowe i organizacyjne, którym chcemy sprostać. Zawsze jednak staramy się na pierwszym miejscu mieć uczucia pasji i miłości do narciarstwa, które nami kierowały od początków i którymi chcemy się dzielić z Wami.

Stworzyliśmy świetny team trenerów. Z zaangażowaniem i pasją realizują program naszego Klubu. Będziemy mocno wspierać ich indywidualny rozwój. W tym sezonie większość trenerów klubowych będzie odbywała kurs instruktora PZN.

Zamierzamy wzmocnić nasze kanały komunikacji z Wami takie jak Facebook czy Instagram. Tworzymy także zupełnie nową stronę internetową Klubu.

Będziemy kontynuować i rozwijać Puchar RASC jako doskonały trening i zabawę dla naszych zawodników.

Od zeszłego sezonu kładziemy duży nacisk na treningi rolkowe Inline Alpine, uważamy, że jest to sport genialnie uzupełniający trening narciarski. Dalej chcemy podnosić poziom tych zajęć, a co najmniej jedną z edycji Pucharu RASC będą zawody na rolkach.

Zamierzamy także poszerzyć nasze treningi o zajęcia w parku trampolin oraz treningi jazdy na rowerze górskim dla najstarszych grup takie jak: pumptrack czy cross country.

Staramy się rozwijać w taki sposób abyście Wy i Wasze dzieci mieli jak najwięcej satysfakcji z bycia częścią RASC.

Zapraszamy Was na spotkanie organizacyjne, które odbędzie się 10 września (jak zwykle podczas treningu dzieci) w Auli L.O. im Miguela de Cervantesa przy ul. Zakrzewskiej 24.

Podczas spotkania planujemy:

- krótkie podsumowanie sezonu 2016/2017
- przedstawienie szczegółów kalendarza sezonu 2017/2018
- omówienie misji i wizji Klubu

Będzie okazja do porozmawiania na temat zajęć i organizacji Klubu.

Podstawowe zasady organizacyjne w sezonie 2017/2018

- Sezon składa się z 3 cykli treningowych: jesiennego, zimowego i wiosennego. Każdy z nich charakteryzuje się specjalnym programem szkoleniowym (więcej szczegółów poniżej).
- Treningi odbywają się we wtorki w godzinach 18.30 - 20.00 oraz w niedziele w godzinach 10.30 - 12.00. Na pierwsze zajęcia zapraszamy we wtorek **5 września 2017 r.**
- Grupa Przedszkole RASC będzie miała zajęcia tylko w niedziele w godzinach 10.30 - 12.00.
- Zajęcia każdej grupy będą prowadzone przez dwóch trenerów!
- Treningi odbywają się głównie w trzech miejscach: na stoku CSN Szczyliwice, na koronie i błoniach Stadionu Narodowego oraz na hali gimnastycznej L.O. im. Cervantes'a.
- Podczas zajęć na hali zapraszamy opiekunów do wzięcia udziału w zajęciach rekreacyjnych (bez dodatkowych opłat).
- Podczas treningów rolkowych dzieci, proponujemy opiekunom wzięcie udziału w konsultacjach technicznych jazdy na rolkach. Szczegóły podamy na spotkaniu organizacyjnym.
- W okresie startowym oraz przed ważnymi zawodami będziemy organizowali dla naszych klubowiczów dodatkowe treningi na tyczkach (bez dodatkowych opłat).
- Kluczową częścią nauczania technik narciarskich są wyjazdy treningowe. Wyjazdy dzielą się na Race Camp'y (wyjazdy bez rodziców) oraz Family Camp'y, na których organizujemy szkolenia także dla opiekunów dzieci.
- Wyjazdy treningowe krajowe koordynowane są przez Marysię Kołodziejczyk przy współpracy z trenerami poszczególnych grup.
- Wyjazdy zagraniczne organizowane są przez nasze biuro podróży RASC Republic.
- Planujemy jak co roku dodatkowe zajęcia rekreacyjne i wyjścia integracyjne dla klubowiczów.

Opłaty klubowe w sezonie 2017/2018

- Nie zmieniamy opłat klubowych w stosunku do zeszłego sezonu.
- Roczna składka członkowska wynosi 500 PLN dla pierwszego dziecka, 250 PLN dla drugiego i 100 PLN dla trzeciego. Termin płatności do 10 października 2017 r.
- Opłata miesięczna za treningi (2 razy w tygodniu) wynosi 140 PLN dla każdego członka Klubu. Termin płatności do 10 dnia każdego miesiąca.
- Opłata miesięczna za treningi grupy Przedszkole RASC (1 raz w tygodniu) wynosi 100 PLN dla każdego członka Klubu. Termin płatności do 10 dnia każdego miesiąca.
- Istnieje możliwość wniesienia jednorazowej wpłaty za cały sezon (zawierającej składkę członkowską i opłatę za 10 miesięcy treningów) w wysokości 1600 PLN – za pierwsze dziecko (1400 PLN dla grupy Przedszkole RASC), 1200 PLN za drugie (1000 PLN dla grupy Przedszkole RASC) oraz 800 PLN za każde kolejne (600 PLN dla grupy Przedszkole RASC). Termin płatności do 10 października 2017 r.
- Nowych członków Klubu obowiązuje jednorazowa opłata wpisowa w wysokości 100 PLN.
- Opłaty treningowe nie zawierają kosztów karnetów na CSN Szczęśliwice dla klubowicza oraz biletów wstępu do parku trampolin.
- Opłaty prosimy kierować na konto klubu:
PKO BP Bank Polski S.A. 45 1440 1299 0000 0000 1073 5416

W tytule przelewu prosimy wpisać:

- ✓ W przypadku składki członkowskiej: *"Składka członkowska sezon 2017/2018 oraz imię i nazwisko uczestnika"*.
- ✓ W przypadku opłaty miesięcznej za treningi: *"Opłata za treningi (dany miesiąc) np. wrzesień 2017 oraz imię i nazwisko uczestnika"*.
- ✓ W przypadku opłaty wpisowej dla nowych członków klubu: *"Opłata wpisowa oraz imię i nazwisko uczestnika"*.
- ✓ W przypadku opłaty rocznej: *"Opłata roczna - składka członkowska i opłata za treningi w sezonie 2017/2018 oraz imię i nazwisko uczestnika"*.

Istnieje oczywiście możliwość dokonania płatności jednym przelewem za wszystkie opłaty i wspólnie za rodzeństwo. Prosimy jedynie pamiętać o umieszczeniu w tytule przelewu danych zgodnie ze wzorem powyżej.

Ponadto:

Członkom Klubu oferujemy zniżki na wyjazdy klubowe, półkolonie, oraz wszystkie wyjazdy organizowane przez biuro podróży RASC Republic.

Członkowie Klubu mają możliwość skorzystania ze zniżek na zakup sprzętu sportowego u partnerów Klubu.

Składka członkowska pokrywa bieżące koszty działalności naszego stowarzyszenia. Inwestycje w sprzęt i rozwój finansowane są głównie z dotacji. Wspiera nas również biuro podróży RASC Republic. Dziękujemy Wam za zaangażowanie i pomoc podczas organizacji wyjazdów, zawodów i funkcjonowania Klubu. Liczymy bardzo na dalszą współpracę.

Program szkoleniowy

W celu jak najlepszej realizacji zajęć, każda grupa ma dwóch trenerów: trenera prowadzącego oraz trenera pomocniczego. Trener prowadzący jest odpowiedzialny za realizację programu szkoleniowego podczas zajęć, współpracę z rodzicami oraz kierownictwem Klubu. Przygotowuje zajęcia w oparciu o wytyczne, przy współpracy z kierownictwem Klubu oraz prowadzi dokumentację zajęć.

Podział sezonu na cykle treningowe:

1. W cyklu jesiennym (wrzesień-grudzień) skoncentrujemy się na integracji grup. Zwrócimy uwagę na umiejętność współpracy, role w zespole, zmiany i rozwój po wakacjach. Podczas treningów na rolkach przypomnimy sobie podstawowe techniki narciarskie. Poprzez urozmaicone ćwiczenia będziemy kształtować siłę i dynamikę (sala, trampoliny). Ważne też będą pierwsze starty na górze Szczęśliwickiej w ramach WLN. Istotne są tym okresie wyjazdy treningowe na śnieg (Hala w Druskiennikach i lodowiec dla grup starszych oraz Winter Camp dla całego Klubu).
2. W cyklu zimowym (styczeń-marzec) skupimy się głównie na treningu sportowym, technicznym. Slalomy i SG na pędzelkach, kolanówkach, slalomy równoległe, starty i dużo zabawy na śniegu. Najważniejszym wyjazdem treningowym w tym okresie będą ferie rodzinne „Razem, a jednak osobno” w terminie 12.01 -21.01.2018 r. Dla najstarszej grupy planujemy osobny obóz Race Camp w Sillian. Oczywiście jest to także czas najważniejszych startów naszych zawodników w zawodach narciarskich w Polsce. Tę część sezonu kończymy tradycyjnie Spring Camp'em wraz z finałami zawodów w marcu.
3. Cykl wiosenny (kwiecień-czerwiec) to okres bardzo ważnych (a często niedocenianych) treningów ogólnorozwojowych. Na zajęciach będziemy kształtowali takie cechy motoryczne jak: koordynacja, równowaga, zwinność, gibkość. Treningi techniczne będziemy realizowali na rolkach. Zamierzamy także startować w warszawskiej lidze szkolnej w Inline Alpine. Najważniejszym wyjazdem treningowym w tym okresie jest rodzinny obóz na Molltaler w długi weekend majowy w terminie 28.04-06.05.2018 r.

Latem planujemy dwa wyjazdy: narciarsko-rowerowy w dniach 07-14.07.2018 oraz Family Camp tradycyjnie w drugiej połowie sierpnia.

Zapowiada się wyjątkowy sezon. Wierzymy, że będzie udany, śnieżny i pełen sukcesów, a przede wszystkim dobrej zabawy. Nie możemy się już doczekać pierwszego spotkania z Wami.

Do zobaczenia!

Ekipa NKS RASC :)