

## **Drodzy Klubowicze,**

Nadchodzący sezon będzie dla nas wyjątkowy, to jubileusz 15-lecia działalności klubu. Wiele się zmieniło od początków. Z przyjemnością będziemy wracali w tym roku do wspaniałych wspomnień i historii podczas różnych eventów i konkursów jakie planujemy z tej okazji.

Z przyjemnością także patrzymy na to jak dużym klubem RASC stał się w tym czasie i jak wielu ludzi obdarza nas zaufaniem oraz sympatią. Bardzo nas to mobilizuje do dalszych działań. Z pełnym zaangażowaniem pracujemy nad tym, aby każdy następny rok był coraz lepszy, zarówno pod względem jakości zajęć, jak i organizacji. Zawsze jednak staramy się na pierwszym miejscu mieć uczucia pasji i miłości do narciarstwa, które nami kierowały od założenia klubu i którymi chcemy się z Wami dzielić. Ważne jest dla nas to, abyście Wy i Wasze dzieci mieli jak najwięcej satysfakcji z bycia częścią RASC.

## **Co się wydarzyło w poprzednim sezonie?**

Przeprowadziliśmy 75 treningów, odbyliśmy 20 startów w zawodach zewnętrznych, zorganizowaliśmy 3 duże Family Camp'y, 2 wyjazdy na lodowce oraz najliczniejszy w historii klubu wyjazd Feryjny.

Największym naszym sukcesem jest zdobycie drugiego miejsca w klasyfikacji klubowej Warszawskiej Olimpiady Młodzieży.

Największym zaś wyzwaniem organizacyjnym było przygotowanie i przeprowadzenie z sukcesem dwudniowych zawodów ogólnopolskich Racing Weekend na Jaworzynie Krynickiej.

## **Co nowego w sezonie 2018-2019?**

Dla lepszej integracji zmieniliśmy nieco organizację grup szkoleniowych, wprowadzamy funkcję trenera-wychowawcy.

Będziemy prowadzić dodatkowe treningi dla wszystkich chętnych oraz dorosłych.

Zamierzamy wzmocnić kanały komunikacji z Wami poprzez sprawdzony na naszych obozach system powiadomień sms.

Będziemy z innymi klubami współorganizować zawody dziecięce w górach - projekt oparty na Warszawskiej Lidze Alpejskiej.

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

Stale kładziemy duży nacisk na treningi rolkowe Inline-Alpine. Dalej chcemy podnosić poziom tych zajęć, a większość grup zacznie już treningi na tyczkach.

Planujemy letni obóz Bike-Camp dla dorosłych i najstarszych grup klubowych.

Mamy nowy, duży magazyn klubowy, a w nowej odświeżonej siedzibie wkrótce stworzymy miejsce przyjazne dla nas wszystkich.

### **Podstawowe zasady organizacyjne w sezonie 2018/2019**

- 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.
- Dodatkowe treningi grupy RaSKI odbywają się w każdy czwartek w godzinach 18:30 -20:00.
- Dodatkowe treningi dla pozostałych grup odbywać się będą okresowo we czwartki w godzinach 17:00 – 18:30.
- Treningi odbywają się w trzech miejscach: na stoku CSN Szczęśliwice, na koronie i błoniach Stadionu Narodowego oraz na hali gimnastycznej L.O. im. Miguela de Cervantes’a.
- Małe grupy szkoleniowe 6-10 osób.
- Na każdych zajęciach jest trener dyżurny, który jest pomocą techniczną dla wszystkich grup i trenerów.
- 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 (formuła „Razem, a jednak osobno”).
- Planujemy jak co roku dodatkowe zajęcia rekreacyjne i wyjścia integracyjne dla klubowiczów.
- Zapraszamy rodziców do uczestniczenia w treningach podczas zajęć dzieci oraz treningach dorosłych w środy na sali gimnastycznej w liceum im. Miguela de Cervantesa.
- Wyjazdy treningowe krajowe koordynowane są przez Marysię Kołodziejczyk przy współpracy z trenerami poszczególnych grup.
- Wyjazdy zagraniczne (w tym Ferie) organizowane są przez nasze biuro podróży RASC Republic.

### Opłaty klubowe w sezonie 2018/2019

- Roczna składka członkowska wynosi 500 PLN dla pierwszego dziecka, 250 PLN dla drugiego i 100 PLN dla kolejnego dziecka z rodziny. Termin płatności do 10 października 2018 r.
- Opłata miesięczna za treningi (2 razy w tygodniu) wynosi 165 PLN dla każdego członka Klubu. Termin płatności do 10 dnia każdego miesiąca z góry.
- Opłata miesięczna za treningi (1 raz w tygodniu) wynosi 125 PLN dla każdego członka Klubu. Termin płatności do 10 dnia każdego miesiąca z góry.
- Istnieje możliwość wniesienia jednorazowej wpłaty za cały sezon (zawierającej składkę członkowską i opłatę za 10 miesięcy treningów 2 razy w tygodniu) w wysokości:
  - 1800 PLN – za pierwsze dziecko z rodziny,
  - 1400 PLN - za drugie dziecko z rodziny,
  - 1000 PLN - za każde kolejne dziecko z rodziny.

Termin płatności do 10 października 2018 r.

- Istnieje możliwość wniesienia jednorazowej wpłaty za cały sezon (zawierającej składkę członkowską i opłatę za 10 miesięcy treningów 1 raz w tygodniu) w wysokości:
  - 1600 PLN – za pierwsze dziecko z rodziny,
  - 1200 PLN - za drugie dziecko z rodziny,
  - 800 PLN - za każde kolejne dziecko z rodziny.

Termin płatności do 10 października 2018 r.

- **Nowość!** Istnieje możliwość wniesienia opłaty w dwóch ratach dla dzieci trenujących 2 razy w tygodniu:

I rata 1000 PLN – za pierwsze dziecko z rodziny, termin płatności do 10 października 2018 r.

II rata 1000 PLN – za pierwsze dziecko z rodziny, termin płatności do 10 stycznia 2019 r.

I rata 800 PLN – za drugie dziecko z rodziny, termin płatności do 10 października 2018 r.

II rata 800 PLN – za drugie dziecko z rodziny, termin płatności do 10 stycznia 2019 r.

I rata 600 PLN – za kolejne dziecko z rodziny, termin płatności do 10 października 2018r.

II rata 600 PLN – za kolejne dziecko z rodziny, termin płatności do 10 stycznia 2019 r.

- Opłata za dodatkowe treningi 25 PLN. Rozliczana za każdy miesiąc na podstawie listy obecności. Termin płatności do 10 dnia następnego miesiąca treningowego.

- Opłata za dodatkowe treningi czwartkowe dla grupy Race RaSKI, które odbędą się w okresie od 13 września 2018 r. do 28 marca 2019 r. wynosi 330 PLN.
  - Nowych członków klubu obowiązuje jednorazowa opłata wpisowa w wysokości 100 PLN. Termin płatności do 20 września 2018 r.
  - 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
- Uwaga! Prosimy pamiętać o właściwym tytule przelewu. Jest to bardzo istotne dla prawidłowej obsługi księgowej naszego stowarzyszenia:**

- Tytuł przelewu dla wszystkich opłat członkowskich i za treningi:  
**„Składka członkowska oraz imię i nazwisko członka klubu”**
- Tytuł przelewu przy opłacie wpisowej:  
**„Opłata wpisowa oraz imię i nazwisko członka klubu”**

**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.

Przypominamy, że Narciarski Klub Sportowy RASC jest stowarzyszeniem sportowym. Jesteśmy organizacją non-profit, nie posiadamy sponsora finansowego i nie mamy własnych środków inwestycyjnych, a większość pracy w klubie opiera się na naszej pasji i Waszej nieocenionej pomocy.

Pragniemy się dalej rozwijać, a naszymi priorytetami inwestycyjnymi na ten sezon są: drugi samochód klubowy oraz lekka fotocela treningowa. Za każdą dalszą pomoc z Waszej strony będziemy niezmiernie wdzięczni.

## Program szkoleniowy

Każda grupa ma dedykowanego trenera prowadzącego. Ponadto podczas zajęć klubowych będzie miał dyżur dodatkowy trener jako pomoc techniczna dla grup. Trener prowadzący jest odpowiedzialny za realizację programu szkoleniowego podczas zajęć, integrację grupy, współpracę z rodzicami oraz kierownictwem Klubu. Trener 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. Po wiosennych zajęciach technicznych jesienią skupimy się na wymuszonym skręcie na kubeczkach i na tyczkach. Poprzez urozmaicone ćwiczenia będziemy kształtować siłę i dynamikę (sala, trampoliny). Ważne też będą pierwsze starty na górze Szczęśliwickiej w ramach WLN. Istotne są w tym okresie wyjazdy treningowe na śnieg (Hala w Druskiennikach i lodowiec dla grup starszych, Race Camp w Kluszkowcach oraz Winter Family 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 27.01 -03.02.2019r. Tak jak w zeszłym roku dla najstarszej grupy planujemy osobny obóz Race Camp. Oczywiście jest to także czas najważniejszych startów naszych zawodników w zawodach narciarskich w Polsce. Tę część sezonu kończymy tradycyjnie Spring Family Camp'em oraz Race Camp'em 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 narciarsko- rowerowy do Kaprun w długi weekend majowy w terminie 27.04-04.05.2019 r.

Latem planujemy dwa wyjazdy: rowerowy Bike Camp w dniach 07-14.07.2019 oraz Summer Family Camp tradycyjnie w drugiej połowie sierpnia.

Na początku czerwca planujemy dużą imprezę dla wszystkich sympatyków klubu z okazji 15-lecia działalności.

Sezon zapowiada się wyjątkowo. Wierzymy, że będzie udany, śnieżny i pełen sukcesów, a przede wszystkim dobrej zabawy. Podobno 15-ty jubileusz jest nazywany kryształowym! Nie ma większego trofeum narciarskiego niż kryształowa kula. To dobry znak na ten rok ☺

Do zobaczenia! Ekipa NKS RASC :)