SECURITON TISKI OPENING - 14.11.2026

Stazioni Alpino	Istruzioni Misurazioni	Croce Svizzera	Flessioni	5 Balzi Sx/Dx	Salto in lungo		Twist		Percorso	High-Box	12 min.	
Allenatori / Aiutanti	Gabutti/Planzi	Cornacchione	Schranz/Cocchi	Grassi/Chiara	Poma		Benz/Hoderas		Schranz	Gabutti/Planzi/ Cornacchione	vedi dettaglio	
Stazioni FreeStyle Swowboard	Istruzioni Misurazioni	Deep Squat	Flessioni	5 balzi sx/dx		Salto in alto	Twist		Dorsali	High-box	12 min.	
Allenatori / Aiutanti	Gabutti/Planzi	Matiz	Schranz/Cocchi	Grassi/Chiara		Matiz	Benz/Hoderas		Matiz	Planzi/Cornacchione	vedi dettaglio	
Stazioni Nordico	Istruzioni Misurazioni	Croce Svizzera			Salto in lungo			Trazioni			1500 m	12 MIN (1)
Allenatori / Aiutanti	Gabutti/Planzi	Cornacchione			Poma			Remo			vedi dettaglio	

Ora Inizio	Ritiro pettorali	Orari inizio esercizi per i Gruppi											
09:15	entro le 08:35	A alpino											
09:30	entro le 08:50	B alpino	A alpino										
09:45	entro le 09:05	C alpino	B alpino	A alpino									
10:00	entro le 09:20	D alpino	C alpino	B alpino	A alpino								
10:15	entro le 09:45	G freestyle	D alpino	C alpino	B alpino	A alpino							
10:30	entro le 09:50	H snowboard	G freestyle	D alpino	C alpino	B alpino		A alpino					
10:45	entro le 10:05	I nordico	H snowboard	G freestyle	D alpino	C alpino		B alpino		A alpino			
11:00	entro le 10:20	" "	I nordico	H snowboard	G freestyle	D alpino		C alpino		B alpino	A alpino		
11:15					H snowboard	I nordico	G freestyle	D alpino		C alpino	B alpino		
11:30							H snowboard	G freestyle	I nordico	D alpino	C alpino		
11:45								H snowboard		G freestyle	D alpino		
12:00										H snowboard	G freestyle		
12:15											H snowboard		A / B alpino
12:30												I nordico	
12:45													C / D alpino
13:00													G / H free snow