



in collaborazione con  
l'Assessorato allo  
Sport della Provincia  
di Parma



con il coordinamento  
dell'Amministrazione  
Comunale di Monchio  
delle Corti



con il contributo del  
Parco delle 100 Avventure



## BASEBALL SUMMER CAMP A MONCHIO DELLE CORTI (Parma) per i tesserati V.Y.P. CARIPARMA BASEBALL

### PROGRAMMA

#### Lunedì 16 luglio 2007

- Ore 08.00 partenza con pullman riservato dal park Casello A4 Brescia Centro
- Ore 09.30 incontro con i partecipanti di Parma al park scambiatore Nord e partenza per Monchio delle Corti, centro di villeggiatura montana ([www.comune.monchio-delle-corti.pr.it](http://www.comune.monchio-delle-corti.pr.it))
- Ore 11.30 arrivo in loco e sistemazione in ostello
- Ore 12.00 presentazione dello staff e piano di lavoro
- Ore 12.30 pranzo in ostello e relax
- Ore 15.30 trasferimento al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo
- Ore 18.30 rientro all'ostello
- Ore 19.30 dialogo sulla motivazione
- Ore 20.00 cena in ostello
- Ore 21.00 attività di gruppo e relax
- Ore 23.00 ritiro nelle stanze

#### Martedì 17 luglio 2007

- Ore 08.00 colazione
- Ore 09.00 trasferimento al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo
- Ore 12.00 pranzo presso il Centro Sportivo e relax
- Ore 15.30 attività tecnico-atletica in campo
- Ore 18.30 rientro all'ostello
- Ore 19.30 dialogo sugli atteggiamenti comportamentali e importanza delle regole in un gruppo
- Ore 20.00 cena in ostello
- Ore 21.00 attività di gruppo e relax
- Ore 23.00 ritiro nelle stanze

#### Mercoledì 18 luglio 2007

- Ore 08.00 colazione
- Ore 09.00 trasferimento al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo
- Ore 12.00 pranzo in ostello
- Ore 14.30 escursione al Parco delle 100 Avventure a Pratospilla ([www.100avventure.com](http://www.100avventure.com))
- Ore 19.00 rientro all'ostello
- Ore 20.00 grigliata all'aperto nel vigneto
- Ore 23.00 ritiro nelle stanze

#### Giovedì 19 luglio 2007

- Ore 08.00 colazione
- Ore 09.00 trasferimento a Pratospilla nel Parco dei 100 Laghi ([www.parks.it/parco.cento.laghi](http://www.parks.it/parco.cento.laghi))
- Ore 09.30 incontro con l'accompagnatore, salita in quota con seggiovia, escursione al Lago Verde, al Lago Martini e sul magnifico crinale tosco-emiliano (1500-1700 m.sl.m.). Pranzo al sacco.
- Ore 18.00 rientro all'ostello e relax
- Ore 19.30 dialogo sulla teoria del rilassamento muscolare
- Ore 20.00 cena in ostello

Ore 21.00 attività di gruppo  
Ore 22.30 pratica di tecnica di rilassamento muscolare  
Ore 23.00 ritiro nelle stanze

#### **Venerdì 20 luglio 2007**

Ore 08.00 colazione  
Ore 09.00 trasferimento al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo  
Ore 12.00 pranzo in ostello  
Ore 14.30 trasferimento alla piscina di Palanzano ([www.piscinadipalanzano.com](http://www.piscinadipalanzano.com))  
Ore 19.00 rientro e cena in ostello  
Ore 21.00 attività di gruppo  
Ore 22.30 pratica di tecnica di rilassamento muscolare  
Ore 23.00 ritiro nelle stanze

#### **Sabato 21 luglio 2007**

Ore 08.00 colazione  
Ore 09.00 trasferimento al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo  
Ore 12.00 pranzo presso il Centro Sportivo e riposo  
Ore 15.30 attività tecnico-atletica in campo  
Ore 18.30 rientro e cena in ostello  
Ore 21.00 attività di gruppo e relax  
Ore 23.00 ritiro nelle stanze

#### **Domenica 22 luglio 2007**

Ore 08.30 colazione  
Ore 10.00 manifestazione conclusiva in campo a Monchio delle Corti  
Ore 12.30 pranzo speciale di arrivederci  
Al termine, rientro alle proprie sedi con mezzi propri o con modalità da concordare.

In caso di maltempo, le attività sportive si svolgeranno presso la Palestra annessa all'ostello.

Il programma potrà subire modifiche per tener conto delle condizioni meteorologiche, della disponibilità degli Istruttori e dei mezzi di trasporto.

---

## **MENÙ**

**COLAZIONE:** the o latte con fette di pane di Monchio, burro, miele e marmellate gusti vari del luogo.

#### **LUNEDÌ 16/07/2007**

##### **PRANZO IN OSTELLO**

- Pasta al pomodoro
- Carne ai ferri
- Contorno di verdure cotte e crude
- Crostata di frutta

##### **CENA IN OSTELLO**

- Cappelletti in brodo
- Arrosto e patate al forno
- Frutta di stagione

#### **MARTEDÌ 17/07/2007**

##### **PRANZO AL CAMPO**

- Insalata di riso o pasta
- Roast-beef
- Contorno di verdure cotte e crude
- Frutta di stagione

##### **CENA IN OSTELLO**

- Minestrone di verdure
- Involtini ripieni
- Contorno di verdure cotte e crude
- Frutta di stagione

### **MERCOLEDÌ 18/07/2007**

#### **PRANZO IN OSTELLO**

- Tagliatelle ai funghi
- Frittata
- Patate lesse
- Frutta di stagione

#### **CENA NEL VIGNETO**

- Grigliata di carne
- Contorno di verdure cotte e crude
- Frutta di stagione

### **GIOVEDÌ 19/07/2007**

#### **PRANZO AL SACCO**

- Panini misti
- Frutta
- Dolce

#### **CENA IN OSTELLO**

- Gnocchi al pomodoro
- Arrosto farcito
- Insalata mista e patate
- Frutta di stagione

### **VENERDÌ 20/07/2007**

#### **PRANZO IN OSTELLO**

- Risotto ai Funghi
- Fesa di tacchino al forno con spinaci al burro
- Pomodori
- Frutta di stagione

#### **CENA IN OSTELLO**

- Tagliatelle al pesto genovese
- Cotoletta alla milanese con patatine fritte
- Torta o frutta di stagione

### **SABATO 21/07/2007**

#### **PRANZO AL CAMPO**

- Lasagne alla bolognese
- Salumi e formaggi
- Verdure cotte e crude
- Frutta di stagione

#### **CENA IN OSTELLO**

- Farfalle prosciutto e piselli
- Scaloppine con puré di patate
- Fagioli in insalata
- Frutta di stagione

### **DOMENICA 22/07/2007**

#### **PRANZO SPECIALE**

- Tortelli alla parmigiana con burro e formaggio
- Tortelli montanari con sugo di funghi
- Prosciutto nostrano arrosto con patate
- Verdure cotte e crude
- Dolce e frutta di stagione
- Lambrusco della casa e acqua minerale

## STAFF TECNICO

Permanente:

- Andrea Guidozzi (coordinatore tecnico del camp)
- Ricardo Arrieta
- Gino Dall'Argine
- Rosangela Soncini (psicologa dello sport)

Hanno assicurato il loro contributo tecnico:

- Dado Gastaldo
- Gibo Gerali & Atleti del Cariparma Baseball
- Pablo Abreu (pitching-coach)
- Mario Mascitelli (hitting-coach)
- Giulio Montanini
- Norge Perez
- Pier Luigi Saracca
- Giorgio Biancuzzi

### ACCOMPAGNATORI

- Angela Cavalli
- Paolo Zbogar

Le sedute in campo verranno organizzate in più stazioni per tener conto del grado di preparazione e dell'età degli atleti partecipanti.

La QUOTA comprende:

- soggiorno in ostello
- pensione completa dal pranzo del primo giorno alla colazione dell'ultimo
- pranzo speciale di arrivederci
- istruttori, allenatori e utilizzo degli impianti sportivi
- ingresso alla piscina di Palanzano e al Parco delle 100 avventure
- seggiovia e accompagnatore per l'escursione in montagna
- viaggio di andata in pullman riservato a Monchio delle Corti
- trasferimenti in loco
- T-shirt speciale del camp
- CD con raccolta foto dell'iniziativa

---

### PER I GENITORI E GLI OSPITI

I genitori e gli eventuali ospiti potranno usufruire dei medesimi servizi riservati agli atleti contro la corresponsione della medesima quota di partecipazione. Per soggiorni parziali, verrà concordato un prezzo in base ai servizi effettivamente usufruiti. E' altresì possibile il soggiorno in locanda ad prezzo convenzionato, salva disponibilità.

---

### MATERIALE OCCORRENTE A CARICO DEL PARTECIPANTE

- biancheria personale
  - necessario per l'igiene personale
  - costume da bagno
  - crema da sole
  - attrezzatura da gioco personale (guantone, conchiglia, eventuale mazza personale)
  - scarpe da gioco
  - scarpe da ginnastica
  - divisa completa della società di appartenenza (casacca blu per gli atleti del Parma Baseball)
  - cappellino della società di appartenenza
  - tuta e t-shirt o altro abbigliamento fornito dalla società di appartenenza
  - antivento e sottomaglia invernale della società per gli atleti del Parma Baseball
  - magliette e pantaloni da allenamento
  - calze sanitarie
  - felpa o maglione per la sera
  - accappatoio e ciabatte di gomma
  - sacco a pelo o lenzuola e coperta
  - bottiglietta spremibile per acqua o tè
-