

MENÙ

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

Lunedì 19 luglio 2010

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

CENA IN OSTELLO
- Pasta al forno
- Arrosto e patate al forno
- Frutta di stagione

Martedì 20 luglio 2010

PRANZO AL CAMPO
- Tagliatelle al ragù
- 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 21 luglio 2010

PRANZO AL CAMPO
- Tagliatelle ai funghi
- Frittata
- Patate lesse
- Frutta di stagione

CENA IN OSTELLO
- Spaghetti all'amatriciana
- Pollo arrosto con patatine fritte
- Frutta di stagione

Giovedì 22 luglio 2010

GRIGLIATA AGLI ESSICCATOI DELLE CASTAGNE
- Carne alla griglia
- Verdure miste
- Frutta di stagione

CENA IN OSTELLO
- Gnocchi al pomodoro
- Arrosto farcito
- Insalata mista e patate lesse
- Frutta di stagione

Venerdì 23 luglio 2010

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 24 luglio 2010

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 pure di patate
- Fagioli in insalata
- Frutta di stagione

Domenica 25 luglio 2010

PRANZO SPECIALE
- Tortelli montanari con sugo di funghi
- Chicche della nonna
- Prosciutto nostrano arrosto con patate
- Verdure cotte e crude
- Dolce e frutta di stagione
- Lambrusco della casa e acqua minerale

[Per i genitori € 15,00 con prenotazione obbligatoria]

Si prega di segnalare in anticipo eventuali allergie alimentari.



Il programma potrà subire variazioni NON sostanziali in rapporto al numero dei partecipanti ed alla disponibilità di servizi in loco.

Per informazioni e prenotazioni: info@parmabaseballtigers.it - Angela 338 5975222



con il coordinamento
dell'Amministrazione
Comunale di
Monchio delle Corti



areaitalia
AGENZIA DI PUBBLICITÀ



MONCHIO DELLE CORTI (Parma) 19-25 LUGLIO 2010



PROGRAMMA 2010

Lunedì 19 luglio 2010

Ore 07.00 partenza del pullman G.T. riservato da BRESCIA con carico lungo il percorso a VERONA e CARPI
Ore 09.15 arrivo al Centro Sportivo "Aldo Notari" (Quadrifoglio) - Via Confalonieri - PARMA e carico degli atleti di Parma
Ore 09.30 partenza in direzione di Monchio delle Corti, località montana dell'Appennino parmense a circa 1.000 m.s.l.m.
Ore 11.30 arrivo in loco e sistemazione in ostello all'interno della scuola di Monchio delle Corti
Ore 12.00 presentazione dello staff e piano di lavoro
Ore 12.30 pranzo in ostello e relax
Ore 14.00 trasferimento in pullman al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo
Ore 18.30 passeggiata per il rientro all'ostello e doccia
Ore 19.30 attività di accoglienza e conoscenza reciproca con la psicologa dello sport
Ore 20.00 cena in ostello
Ore 21.00 proiezione film e giochi in palestra - relax
Ore 23.00 ritiro nelle stanze

Martedì 20 luglio 2010

Ore 08.00 colazione
Ore 09.00 trasferimento in pullman al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo con gli atleti del CARIPARMA BASEBALL. Stage per i lanciatori con il pitching-coach.
Ore 12.30 pranzo presso il Centro Sportivo e relax
Ore 15.00 attività tecnico-atletica in campo a Pianadetto
Ore 18.30 passeggiata per il rientro all'ostello e doccia
Ore 19.30 dialogo con la psicologa: il rispetto per il gioco
Ore 20.00 cena in ostello
Ore 21.00 gara di freccette e proiezione film - relax
Ore 23.00 ritiro nelle stanze

Mercoledì 21 luglio 2010

Ore 08.00 colazione
Ore 09.00 trasferimento in pullman al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo. Stage per i lanciatori con il pitching-coach.
Ore 12.30 pranzo presso il Centro Sportivo e relax
Ore 15.00 attività tecnico-atletica in campo
Ore 18.30 passeggiata per il rientro all'ostello e doccia
Ore 19.30 dialogo con la psicologa: la concentrazione e l'ansia
Ore 20.00 cena in ostello
Ore 21.00 proiezione film - relax
Ore 23.00 ritiro nelle stanze

Giovedì 22 luglio 2010

Ore 08.00 colazione
Ore 09.15 trasferimento in pullman a Casarola. Escursione con la guida fra i monti e i boschi di questa deliziosa località montana e grigliata agreste agli essiccatoi delle castagne.
Ore 16.00 rientro in pullman a Monchio delle Corti - relax e doccia
Ore 19.00 cena in ostello
Ore 20.00 gran gara di briscola - proiezione film - relax
Ore 23.00 ritiro nelle stanze

Venerdì 23 luglio 2010

Ore 08.00 colazione
Ore 09.00 trasferimento in pullman al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo
Ore 12.00 passeggiata per il rientro all'ostello
Ore 12.30 pranzo in ostello
Ore 14.15 trasferimento con pullman riservato alla piscina di Palanzano
Ore 19.15 rientro in bus e cena in ostello
Ore 20.30 proiezione film
Ore 22.00 rilassamento muscolare e dialogo collettivo con la psicologa dello sport
Ore 23.00 ritiro nelle stanze

Sabato 24 luglio 2010

Ore 08.00 colazione
Ore 09.00 trasferimento in pullman al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo
Ore 12.30 pranzo presso il Centro Sportivo e relax
Ore 15.00 attività tecnico-atletica in campo
Ore 18.30 rientro e cena in ostello
Ore 21.00 proiezione film - giochi in palestra - relax
Ore 23.00 ritiro nelle stanze

Domenica 25 luglio 2010

Ore 08.30 colazione
Ore 09.30 partita dimostrativa e manifestazione conclusiva in campo a Monchio delle Corti
Ore 12.30 pranzo e arrivederci all'anno prossimo

Al termine, rientro alle proprie sedi con mezzi propri o con modalità da concordare.

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

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

Il camp è rivolto a **MASSIMO 30 ATLETI di età compresa fra i 10 e 14 anni** tesserati dalle Società aderenti e affiliate alla FRANCHIGIA PARMA. Verrà data preferenzialità alle domande secondo l'ordine di arrivo.

STAFF

PROGRAMMAZIONE E COORDINAMENTO TECNICO: **Giulio Montanini**

DIRETTORE TECNICO RESIDENTE DEL CAMP: **Dado Gastaldo**

ISTRUTTORE RESIDENTE: **Ricardo Arrieta**

PSICOLOGA RESIDENTE: **Rosangela Soncini**

PITCHING COACH: **Giacomo Bertoni**

ISTRUTTORI DELLE SOCIETA' IN FRANCHIGIA

ASSISTENTI: **Angela Cavalli e Paolo Zbogar**



La QUOTA è stabilita in **€ 250,00** e 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 (campo e palestra)
- viaggio di andata in pullman riservato da Brescia - Verona - Carpi - Parma a Monchio delle Corti
- trasferimento in pullman e ingresso alla piscina di Palanzano
- trasferimento in pullman riservato a Casarola
- escursione con guida a Casarola
- trasferimenti in pullman e pulmini in loco
- T-shirt del Baseball Summer Camp



Al momento di conferma dell'iscrizione dovrà essere versato un anticipo a titolo di cauzione di € 100,00. Il saldo della quota sarà pagata all'accompagnatore contestualmente all'inizio del soggiorno.