

# MENÙ

COLAZIONE: the o latte con fette di pane di Monchio, burro, miele e marmellate.

## Lunedì 16 luglio 2012

### PRANZO IN OSTELLO

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

### CENA IN OSTELLO

- Pasta al forno
- Arrosto e patate al forno
- Frutta di stagione

## Martedì 17 luglio 2012

### PRANZO AL CAMPO

- Lasagne alla bolognese
- Roast-beef
- Contorno di verdure cotte e crude
- Frutta di stagione

### CENA IN OSTELLO

- Minestrone di verdure o minestrina in brodo
- Involtini ripieni
- Contorno di verdure cotte e crude
- Frutta di stagione

## Mercoledì 18 luglio 2012

### PRANZO IN OSTELLO

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

### CENA IN OSTELLO

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

## Giovedì 19 luglio 2012

### MERENDA PER L'ESCURSIONE

- Crostatine
- Bottiglietta d'acqua naturale

### GRIGLIATA AGLI ESSICCATOI DELLE CASTAGNE

- Carne alla griglia

- Verdure miste
  - Frutta di stagione
- ### CENA IN OSTELLO
- Gnocchi al pomodoro
  - Cotoletta alla milanese con patate fritte
  - Insalata mista
  - Frutta di stagione

## Venerdì 20 luglio 2012

### PRANZO AL CAMPO

- Pasta al pomodoro
- Frittata
- Patate lesse
- Frutta di stagione

### CENA IN OSTELLO

- Pizzata
- Gelato
- Frutta di stagione

## Sabato 21 luglio 2012

### PRANZO AL CAMPO

- Pasta al ragù
- Salumi e formaggi
- Verdure cotte e crude
- Frutta di stagione

### CENA IN OSTELLO

- Farfalle prosciutto e piselli
- Scaloppine con purè di patate
- Frutta di stagione

## Domenica 22 luglio 2012

### PRANZO SPECIALE

- Antipasto di salumi misti
- Lasagne casalinghe
- Prosciutto nostrano arrosto con patate
- Verdure cotte e crude
- Dolce e frutta di stagione
- Lambrusco della casa e acqua minerale

[per i genitori € 18.00 a persona con prenotazione obbligatoria]

Si prega di segnalare in anticipo eventuali allergie o esigenze 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](mailto:info@parmabaseballtigers.it) - fax 0521-272768 - Angela 338 5975222



con il coordinamento  
dell'Amministrazione  
Comunale di  
Monchio delle Corti



sponsor tecnici:



# PROGRAMMA 2012

## Lunedì 16 luglio 2012

- 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) - PARMA e carico degli altri atleti
- 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 del piano di lavoro
- Ore 12.30 pranzo in ostello e relax
- Ore 14.00 trasferimento al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo
- Ore 18.30 attività di accoglienza e conoscenza reciproca con la psicologa dello sport
- Ore 19.00 passeggiata per il rientro all'ostello e doccia
- Ore 20.00 cena in ostello
- Ore 21.00 proiezione film e giochi di gruppo - relax
- Ore 23.00 ritiro nelle stanze

## Martedì 17 luglio 2012

- 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. Attività specifica per i lanciatori.
- Ore 12.30 pranzo presso il Centro Sportivo e relax
- Ore 15.00 attività tecnico-atletica in campo a Pianadetto
- Ore 18.30 dialogo con la psicologa: il rispetto per il gioco e gli avversari
- Ore 19.00 passeggiata per il rientro all'ostello e doccia
- Ore 20.00 cena in ostello
- Ore 21.00 giochi di gruppo e proiezione film - relax
- Ore 23.00 ritiro nelle stanze

## Mercoledì 18 luglio 2012

- Ore 08.00 colazione
- Ore 09.00 trasferimento in pullman al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo. Attività specifica per i lanciatori.
- Ore 12.00 passeggiata per il rientro all'ostello
- Ore 12.30 pranzo in ostello
- Ore 14.15 trasferimento in pullman alla piscina di Palanzano
- Ore 19.15 rientro in pullman e cena in ostello
- Ore 20.30 proiezione film - relax
- Ore 21.30 tecniche di rilassamento muscolare e dialogo collettivo con la psicologa dello sport
- Ore 23.00 ritiro nelle stanze

## Giovedì 19 luglio 2012

- Ore 08.00 colazione
- Ore 09.15 trasferimento in pullman a Casarola. Escursione con guida fra monti e boschi: esperienza di orienting e caccia al tesoro. Grigliata agreste agli essiccatoi delle castagne.
- Ore 16.00 rientro in pullman a Monchio delle Corti - relax e doccia

- Ore 20.00 cena in ostello
- Ore 21.00 proiezione film - relax
- Ore 23.00 ritiro nelle stanze



## Venerdì 20 luglio 2012

- Ore 08.00 colazione
- Ore 09.00 trasferimento in pullman al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo. Attività specifica per i lanciatori.
- Ore 12.30 pranzo presso il Centro Sportivo e relax
- Ore 15.00 attività tecnico-atletica in campo
- Ore 18.30 dialogo con la psicologa: giocare per migliorarsi - fare parte di una squadra
- Ore 19.00 passeggiata per il rientro all'ostello e doccia
- Ore 20.00 cena in ostello
- Ore 21.00 proiezione film - relax
- Ore 23.00 ritiro nelle stanze

## Sabato 21 luglio 2012

- Ore 08.00 colazione
- Ore 09.15 attività tecnico-atletica sul campo di Monchio delle Corti
- Ore 12.30 pranzo al campo
- Ore 14.30 attività tecnico-atletica in campo a Monchio delle Corti
- Ore 16.30 incontro di educazione ambientale: esperti parleranno del lupo nell'appennino con proiezione di filmati e foto.
- Ore 18.30 rientro in ostello e doccia
- Ore 19.30 dialogo con l'arbitro: non è baseball se non c'è l'arbitro
- Ore 20.00 cena in ostello
- Ore 21.00 proiezione film e giochi di gruppo
- Ore 23.00 ritiro nelle stanze

## Domenica 22 luglio 2012

- Ore 08.30 colazione
- Ore 09.30 manifestazione conclusiva in campo a Monchio delle Corti
- Ore 13.00 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 40 ATLETI di età compresa fra i 9 e 14 anni** con priorità riservata ai tesserati F.I.B.S. delle Società aderenti e affiliate alla FRANCHIGIA PARMA. Le domande di adesione dovranno essere presentate entro il 30 aprile 2012 e verranno accettate secondo l'ordine di arrivo fino ad esaurimento posti.

## STAFF

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

COORDINAMENTO TECNICO: **Giulio Montanini**

ISTRUTTORI RESIDENTI: **Ricardo Arrieta e Andrea Bettati**

PSICOLOGA RESIDENTE: **Rosangela Soncini**

ISTRUTTORI DELLE **SOCIETÀ IN FRANCHIGIA**

ASSISTENTI: **Angela Cavalli e Paolo Zbogor**



La QUOTA è stabilita in **€ 275,00** 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 A/R e ingresso alla piscina di Palanzano
- trasferimento A/R in pullman riservato a Casarola
- escursione con guida a Casarola
- partecipazione a incontro educazione ambientale
- 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.