



preview in attesa di stampa

## PROGRAMMA 2015

### Lunedì 13 luglio 2015

- Ore 07.00 partenza del pullman G.T. riservato da BRESCIA, VERONA e CARPI
- Ore 09.30 arrivo al Centro Sportivo "Aldo Notari" (Quadrifoglio) - PARMA e carico degli altri atleti
- Ore 10.00 partenza in direzione di Monchio delle Corti, località montana dell'Appennino parmense
- Ore 11.30 arrivo in loco e sistemazione in ostello all'interno della scuola di Monchio delle Corti
- Ore 12.30 presentazione dello staff e del piano di lavoro
- Ore 13.00 pranzo in ostello
- Ore 14.00 trasferimento in pullman a Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo
- 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

### Martedì 14 luglio 2015

- Ore 08.00 colazione
- Ore 09.00 trasferimento in pullman a Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo con gli atleti del PARMA BASEBALL.
- Ore 12.30 pranzo presso il Centro Sportivo e relax
- Ore 15.00 attività tecnico-atletica in campo a Pianadetto
- 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

### Mercoledì 15 luglio 2015

- Ore 08.00 colazione
- Ore 09.00 trasferimento in pullman a 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 in pullman alla **piscina** di Palanzano
- Ore 19.15 rientro in pullman e cena in ostello
- Ore 20.30 giochi di gruppo e proiezione film - relax

### Giovedì 16 luglio 2015

- Ore 08.00 colazione
- Ore 09.00 trasferimento in pullman a Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo.
- Ore 12.30 pranzo presso il Centro Sportivo
- Ore 14.00 Escursione e attività con guida professionale. Esperienza di ORIENTERING e CACCIA AL TESORO.
- Ore 19.00 passeggiata per il rientro all'ostello e doccia
- Ore 20.00 cena in ostello

### **Venerdì 17 luglio 2015**

Ore 08.00 colazione

Ore 09.00 trasferimento in pullman a 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 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

### **Sabato 18 luglio 2015**

Ore 08.00 colazione

Ore 09.00 trasferimento in pullman a Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo.

Ore 12.30 pranzo presso il Centro Sportivo e relax

Ore 14.00 manifestazione conclusiva in campo a Pianadetto con partite a ranghi contrapposti

Ore 17.00 consegna diplomi e arrivederci all'anno prossimo.

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 tesserati F.I.B.S. e priorità riservata ai delle Società aderenti e affiliate alla FRANCHIGIA BASEBALL PARMA.

Le domande di adesione dovranno essere presentate entro il 15 maggio 2015 e verranno accettate secondo l'ordine di arrivo fino ad esaurimento posti.

La QUOTA è stabilita in **€ 275,00** e comprende:

- soggiorno in ostello
- pensione completa dal pranzo del primo giorno alla colazione al pranzo dell'ultimo giorno
- istruttori, allenatori e utilizzo degli impianti sportivi (campo e palestra)
- viaggio di andata in pullman riservato da BS - VR - Carpi - Parma a Monchio delle Corti
- trasferimento in pullman A/R e ingresso alla piscina di Palanzano
- trasferimenti pullman in loco
- attività con guida professionale
- T-shirt del Baseball Summer Camp

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

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.

### **STAFF**

DIRETTORE TECNICO RESPONSABILE: **Dado Gastaldo**

COORDINAMENTO TECNICO: **Gianguido Poma**

ISTRUTTORI RESIDENTI: **Ricardo Arrieta (Cubadeporte), Andrea Bettati, atleti del Parma Baseball e delle società in Franchigia**

PSICOLOGA DELLO SPORT: **Rosangela Soncini**

ASSISTENTI: **Angela Cavalli e Paolo Zbogor**

## MENU' 2015

### **Lunedì 13 luglio 2015**

#### 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 14 luglio 2015**

#### 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 15 luglio 2015**

#### 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 16 luglio 2015**

#### PRANZO AL CAMPO

- Pasta panna, prosciutto e piselli
- 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 17 luglio 2015**

#### PRANZO AL CAMPO

- Pasta al pomodoro
- Salumi e formaggi
- Patate lesse
- Frutta di stagione

#### CENA IN OSTELLO

- Spaghettoni
- Frittata
- Frutta di stagione

### **Sabato 18 luglio 2015**

#### PRANZO AL CAMPO

- Pasta al ragù
- Spiedino
- Verdure cotte e crude
- Frutta di stagione