

con il coordinamento  
dell'Amministrazione  
Comunale di  
Monchio delle Corti



**Parma**  
Baseball

con il sostegno di

**CARIPARMA**  
CRÉDIT AGRICOLE

# 100



# Baseball

## SUMMER CAMP

# PARMA

SPONSOR TECNICO  
**caldanabus**  
travel & mobility in Europe

# MONCHIO DELLE CORTI (Parma)



# 18-24 LUGLIO 2016



# PROGRAMMA 2016



## Lunedì 18 luglio 2016

Ore 09.30 partenza del pullman G.T. dal Centro Sportivo "Aldo Notari" (Quadrifoglio) - PARMA e carico degli atleti - partenza da altre località da richiedere in sede di prenotazione

Ore 09.45 partenza in direzione di Monchio delle Corti, località montana dell'Appennino parmense

Ore 11.00 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 19 luglio 2016

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 20 luglio 2016

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 21 luglio 2016

Ore 08.00 colazione

Ore 09.15 trasferimento in pullman a Casarola  
UNA GIORNATA ALL'INSEGNA DELLA NATURA

Escursione con guida professionale fra monti e boschi. Esperienza di ORIENTERING 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 giochi di gruppo e proiezione film - relax

## Venerdì 22 luglio 2016

Ore 08.00 colazione

Ore 09.15 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 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 23 luglio 2016

Ore 08.00 colazione

Ore 09.15 attività tecnico-atletica sul campo di Monchio

Ore 13.30 pranzo in ostello

Ore 15.00 **ALLA SCOPERTA DEL NOSTRO CORPO**  
Laboratorio di educazione motoria, che ci porti a armonizzare il nostro fisico con l'ambiente circostante e la parte mentale di noi stessi. Esercitazioni basate sull'ascolto del nostro corpo tramite giochi di abilità psico-motoria, atti a stimolare la capacità di recepire gli input

Ore 18.00 rientro in ostello e doccia

Ore 19.00 **DIALOGO CON L'ARBITRO:** non è baseball se non c'è l'arbitro.

Ore 20.00 cena in ostello

Ore 21.00 giochi di gruppo e proiezione film - relax

## Domenica 24 luglio 2016

Ore 08.30 colazione

Ore 09.30 manifestazione conclusiva al campo di Monchio delle Corti

Ore 13.30 pranzo e arrivederci all'anno prossimo per atleti - genitori in supplemento € 10,00

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 i 16 anni.**



## STAFF

DIRETTORE TECNICO RESPONSABILE: **Dado Gastaldo**

COORDINAMENTO TECNICO: **Gianguido Poma**

ISTRUTTORE CAPO: **Ricardo Arrieta**

PSICOLOGA DELLO SPORT: **Rosangela Soncini**

**Atleti IBL del 1949 Parma Baseball Club**

ASSISTENTI: **Angela Cavalli e Paolo Zbogar**



La QUOTA è stabilita in € 295,00 e comprende:

- soggiorno in ostello
- pensione completa dal pranzo del primo giorno al pranzo dell'ultimo
- istruttori, allenatori e utilizzo degli impianti sportivi (campo e palestra)
- viaggio di andata in pullma riservato da Parma a Monchio delle Corti
- trasferimento in pullman A/R e ingresso alla piscina di Palanzano
- escursione con guida a Casarola
- partecipazione a incontro educazione ambientale
- trasferimenti in pullman in loco
- t-shirt del Baseball Summer Camp

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

con il sostegno di

**CARIPARMA**  
CRÉDIT AGRICOLE



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.

# MENÙ

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



## Lunedì 18 luglio 2016

### 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 19 luglio 2016

### 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 20 luglio 2016

### 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 21 luglio 2016

### 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 22 luglio 2016

### PRANZO AL CAMPO

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

### CENA IN OSTELLO

- Spaghettoni
- Frittata
- Frutta di stagione

## Sabato 23 luglio 2016

### PRANZO AL CAMPO

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

### CENA IN OSTELLO

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

## Domenica 24 luglio 2016

### PRANZO DI ARRIVEDERCI

- Lasagne alla bolognese
- Arrosto con patate
- Dolce o frutta di stagione
- Lambrusco della casa e acqua minerale

[per i genitori € 10,00 a persona con prenotazione obbligatoria prima della partenza]

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) - Angela 3385975222