



NORDICSPORT "EVENT"



Passo di LAVAZE'

Albergo "POZZOLE"
Loc. Stava Trentino

e Lago di Tesero

CLINIC
SKI
CAMP
1 giorno
2 o 4 gg

Giovedì 22
GranFondo
"LAVAZELOPPET"

GENNAIO '15

2° Turno - dal 18 al 22

3° Turno - dal 22 al 25

Domenica 25
GranFondo
"MARCIALONGA"



Giornate sulla NEVE con gli
"SCI Stretti e non solo..."

Incontri di 6 ore ... per RELAX e PERFEZIONAMENTO:

Principianti - Sportivi Attivi - Agonisti

Tem:

- Analisi Tecnica sul Campo e Aula / Riprese Video
- Approfondimenti su Preparazione Materiali e Fisica
- Prove gratuite materiali, attrezzature e per preparazione fisica.

OPPORTUNITA'

- * **PROVE MATERIALI**
ONE WAY
GARMIN
- * **ALLENAMENTI MIRATI**
SPIROTIGER
ERCOLINA
- * **INCONTRI**
NUTRILITE



Marco Ranaldi

CELL. +39.339.8671236

INFO@NORDICSPORTACADEMY.IT



WWW.NORDICSPORTACADEMY.IT



XC360° SKICLINIC&CAMP del PASSO di LAVAZE'

A chi sono rivolti e cosa sono gli "XC360°":

Le attività proposte negli incontri degli "XC360°", sono rivolti a chi ama, vuole avvicinarsi e/o approfondire le discipline sportive "NORDICHE": SCI di FONDO, SKIROLL e NORDIC WALKING.

Gli incontri, sono creati per coloro che desiderano apprendere e/o perfezionare le peculiarità (Tecniche e Metodologiche) inerenti la pratica dei **NORDICSPORT** (SCI di FONDO, Skiroll e Nordic Walking). La scoperta delle proprie capacità tecnico-fisiche grazie a movimenti sportivi sani, di basso impatto ed a stretto contatto con la natura, favoriscono il miglioramento PsicoFisico individuale e lo Stato della propria Fitness.

L'accesso agli "XC360°Camp" e "XC360°Clinic", è aperto a tutti i maggiorenni e minorenni (previa autorizzazione scritta dei genitori), in possesso del certificato medico sportivo non agonistico o di buona salute: questo visto che l'impegno giornaliero richiesto (anche se facoltativo) è "pratico" sia al mattino sia al pomeriggio.

Si fa presente che i programmi giornalieri previsti, non sono obbligatori, ed i partecipanti possono seguirli liberamente soprattutto in funzione delle proprie contingenti condizioni psicofisiche.

Tipologie:

- **"BASE":** Per i Principianti alle prime esperienze. **Avviamento** alla pratica dei "NORDICSport";
- **"MASTER":** Per gli Amatori, appassionati sportivi. **Miglioramento** tecnico per la ricerca della migliore performance salutistica, attraverso attività didattiche, pratiche e teoriche;
- **"ELITE":** Per gli Agonisti sportivi. **Approfondimento e miglioramento** della performance agonistica;

Programma – Incontri - Soluzioni

Programma di massima:

Mattino – **9:00-12:30** – Attività pratica sul campo SCI

12.30-13.30 – Pranzo

Pomeriggio – **14:30-16:30** – Attività pratica sul campo SCI

17:30-19:00 – Teoria: Analisi video effettuate sul campo – Nozioni di **preparazione fisica e materiali***

* nb: con l'approfondimento sugli innovativi **"Sistemi di Allenamento" di: Ginnastica Respiratoria/SPIROTIGER, ERCOLINA di Mirco Collavo e Core Stability** (Bosu, TRX, Skimmy)

Appuntamenti "Tematici" in programma:

1. Durante il periodo si potranno provare i Materiali e Attrezzature messi a disposizione dai **"PARTNER TECNICI"**:



Modulo Iscrizione

Modulo da REInviare

Il/la sottoscritto/a

residente a prov CAP

nato/a a prov il

via n Telefono

E-mail: sito web

Cod.fisc P.Iva

Professione ed esperienze ambito sportivo di:

Preparazione Fisica:

☐ **Scarsa** (meno di 3 Allenamenti Settimana) - ☐ **Buona** (da 3 a 5 All. Sett.) - ☐ **Ottima** (da 3 a 5 All. Sett.)

CHIEDE

di partecipare al prossimo

☐ **Corso "SKICAMP"** (su più giornate) ☐ **Corso "SKICLINIC"** (di una giornata)

che si terranno nella Località di **Passo di Lavazé** in provincia di **Trento**.

Riferimento logistico Alberghiero - **Albergo POZZOLE**.

Periodi di Gennaio '15: **2° Turno 18/22 Gennaio '15** oppure **3° Turno 22/25 Gennaio '15**

Piano Tariffario e Informazioni

➤ Note *:

Le cifre **comprendono**:

- * **Iscrizione al XC360Camp-Clinic**
- * **Servizio di Paraffinatura e Sciolinatura**

Le cifre **NON comprendono**:

- **Ingresso Pista Fondo**
- **il Soggiorno Alberghiero**

➤ Agevolazioni Soggiorno:

Convenzione presso la struttura Alberghiera "**Albergo POZZOLE**" al Passo di Lavazé a **45 € Mezza Pensione a Persona oppure 55 € in Pensione Completa; con supplemento 10€ per Camera Doppia uso Singola.**

A questi prezzi va aggiunto 1€ al giorno per persona (esclusi i bambini fino agli 8 anni), per la **FiemmeE-motion card invernale** che *sostituisce la tassa di soggiorno ma permette di usufruire di gratuità, sconti e agevolazioni su servizi ed attività svolte in valle.*

La convenzione è valida esclusivamente per il periodo scelto e giornate indicate.

La prenotazione alberghiera dovrà essere realizzata direttamente contattando l'Albergo al Tel. **0462-813788** oppure via mail **info@pozzole.com**: **indicando di essere un partecipante dello SkiCAMP, segnalando nome e cognome ed il periodo scelto.**

CAMP					
Turni	periodi	SEGNA Periodo	giornate	Costo * (iva incl.)	SEGNARE Giornate
2°	dal 18 al 22.01.'15		4 gg	400 €	
			3 gg	330 €	
3°	dal 22 al 25.01.'15		2 gg	240 €	
CLINIC					
periodi			giornata	Costo * (iva incl.)	SEGNARE Giornata
nei 2 Turni			1 giorno	150 €	

➤ **Scadenziario Iscrizioni - Acconto:**

Per entrambi i Turni dovrà essere versato un “ACCONTO” pari al 50% della quota del Clinic o Camp (attraverso Bonifico Bancario), **entro e non oltre 5 giorni prima del primo giorno del CLINIC o CAMP**, ovvero nelle date del **13 e del 15 Gennaio '15**.

La **struttura Alberghiera** riceverà le prenotazioni **divisi nei due turni ESCLUSIVAMENTE ENTRO:**

2° Turno (18-22.01): il giorno 07.01.2015

3° Turno (22-25.01): il giorno 15.01.2015

Il **SALDO** della quota d'iscrizione potrà essere versata **entro o nella prima giornata del Camp**.

**** NB:** All'atto dell'iscrizione si chiede di inviare la **COPIA del Bonifico Bancario e Certificato Medico o Autocertificazione** agli indirizzi mail info@nordicsportacademy.it oppure al Fax 02.3288416.

➤ **Dati bancari: ****

Marco Ranaldi – Via Re Umberto n.17 – 20020 Lainate (MI)

Codice IBAN IT05C0504833220000000003752 - **BANCA POPOLARE COMMERCIO INDUSTRIA** – Filiale Lainate

Causale “Corso Sci Lavazé Gennaio 2015, nome e cognome”.

➤ **NOTE:**

Aspettative:

.....

.....

.....

Necessità:

.....

.....

.....

Dichiara e Autorizza

Modulo da REInviare

Il/la sottoscritto/a

DICHIARA

Condizione fisica: ☐ buona ☐ media ☐ discreta Altezza cm: Peso kg:

Certificato medico sportivo o di "buona salute": ☐ spedisco in allegato a ricevuta

☐ consegnerò al Corso

Allego: ☐ Autocertificazione di seguito sottoscritta (nel caso di mancanza di Certificato Medico Sportivo).

Di seguito fac-simile:

DICHIARAZIONE SOSTITUTIVA DI ATTO NOTORIO

(dichiarazione resa ai sensi dell'art. 47 D.P.R. 445 del 28/12/2000)

Consapevole delle responsabilità penali ai sensi dell'art. 76 del citato decreto, per falsità in atti e dichiarazioni mendaci ivi indicate, dichiaro di risultare in stato di buona salute e di non presentare controindicazioni in atto alla pratica di attività sportiva non agonistica, impegnandomi altresì al rispetto del regolamento delle attività corsistiche proposte ed esonerando da ogni responsabilità il Sig. Marco Ranaldi, organizzatore degli incontri e tutti i collaboratori per i fatti che possono accadere prima, durante e dopo l'evento, per effetto e/o conseguenza dello stesso di natura fisica personale.

Dichiaro, altresì di non svolgere alcuna competizione sportiva, organizzata nell'evento, ma le semplici di insegnamento e addestramento tenute nei corsi, realizzati utilizzando strutture esistenti nelle località scelte per le attività proposte.

Accetto inoltre integralmente di avere preso visione del regolamento della manifestazione, le norme in esso indicate.

Allego copia di un documento di riconoscimento.

Per accettazione

Data

In fede

Liberatoria (L.633/1941)

Il/la sottoscritto/a

AUTORIZZA

Il Signor Marco Ranaldi in qualità di organizzatore degli incontri, all'eventuale utilizzo della mia immagine, attraverso la pubblicazione di materiale tecnico a mezzo foto, video, stampa tabellare e a mezzo dei siti web www.nordicsportacademy.it e www.marcoranaldi.eu.

I materiali citati saranno utilizzati esclusivamente per scopi promozionali delle attività oggetto dei Corsi.

E' fatto divieto altresì l'uso in situazioni che ne pregiudichino la dignità personale ed il decoro.

La posa e l'utilizzo delle immagini sono da considerarsi effettuate in forma gratuita.

In fede