

Incontri Sportivi

"XC36OSKI-CAMP_PRO MARATHON SKI"

Periodo

- Dal 03 al 07 Marzo 2010

Soluzioni proposte

- due (03/04, 05/06, 06/07 Marzo) - tre giorni (03/05, 04/06, 05/07 Marzo) – quattro giorni (04/06, 05/07 Marzo) – cinque giorni (dal 03 al 07 Marzo)

Luogo

- Dobbiaco / Bolzano / Alto Adige

Ritrovo e logistica

- “Romantik Hotel Santer”- www.hotel-santer.com

Organizzazione

- Istruttore Marco Ranaldi

Contenuti

Lo “XC360Ski Camp” denominato “Pro Marathon Ski”, è adatto (e consigliato) a tutti gli atleti maggiorenni, che desiderano approfondire vari aspetti del loro Sport in prospettiva delle loro gare di livello agonistico amatoriale, dilettantistico e non solo...

Ci sarà la possibilità di scoprire ed approfondire le ultime soluzioni di Tecnica di Alto livello sia per la tecnica di pattinaggio sia per la tecnica classica.

Nuove tecnologie per chi ricerca la “performance” in gara, allenamento e nella vita quotidiana, grazie ai partner che saranno presenti offrendo la loro esperienza, passata, presente e le ricerche che stanno portando avanti, nel campo dello sport e nello specifico dello sci di fondo.



Le giornate, saranno dedicate all'aspetto pratico al mattino e metà pomeriggio, con riprese video, esercitazioni e sedute di allenamento. Nei pomeriggi, si analizzeranno a video in aula le riprese effettuate al mattino e si effettueranno delle lezioni su paraffinatura e sciolinatura.

Durante i pomeriggi, verranno presentate le innovazioni tecnologiche e scientifiche legate allo sci di fondo, in termini di preparazione sportiva e dei materiali.

Saranno visionati i video legati alle gare di SCI FONDO, che rappresentano le Granfondo e le tecniche dello sci, ed analizzati a video, per verificare i segreti con i loro "Pro e Contro" dei Grandi Campioni del Fondo.

Soluzioni "Vitto ed Alloggio" presso il "Romantik Hotel Santer"

- ½ Pensione - 80,00 €/giorno
- Pensione Completa - 95,00 €/giorno
- Disponibilità - 9 camere doppie - 2 camere singole
- **Il vitto, alloggio, così come i pranzi e cene, sono esclusi dal "pacchetto - Ski Camp". Pertanto, occorrerà contattare e prenotare per tempo direttamente l'Hotel Santer, entro e non oltre il 20 Febbraio 2010 (vedi regolamento).**

Soluzioni "XC360SKI Camp"

Giornate dedicate alla preparazione e miglioramento tecnico-pratico, in prospettiva delle gare di Granfondo e non solo....

Le giornate saranno di **6 ore** e caratterizzate da:

- **3 h** – lezione pratica sul campo con riprese video
- **2 h** – lezione teorica con analisi riprese video
- **1 h** – lezione paraffinatura/sciolinatura



Ogni giornata seguirà questo tipo di programma (di massima):

- 9.00/12.00 – Pratica
- 12.30/13.30 - pranzo
- 14.00/16.00 – Aula
- 16.00/17.00 - pausa
- 17.00/18.00 – Teoria
- 19.00 – cena

Piano tariffario per i 2, 3, 4 o 5 giorni.

periodi	date	Costi (a persona)	totale
5 giorni	dal 03 al 07 marzo '10	65 € x 5	325 €
4 giorni	dal 03 al 06 marzo'10	70 € x 4	280 €
	dal 04 al 07 marzo'10		
3 giorni	dal 04 al 06 marzo'10	75 € x 3	225 €
	dal 05 al 07 marzo'10		
2 giorni	dal 04 al 05 marzo'10	85 € x 2	170 €
	dal 05 al 06 marzo'10		
	dal 06 al 07 marzo'10		

Nb. Il numero di partecipanti massimo è di 10, con un minimo di 3, in ciascun "Turno".

Regolamento XC360SKI CAMP

Norme generali

- Le quote di iscrizione allo XC360Ski Camp sono indipendenti rispetto alle quote per il vitto ed alloggio, per tanto queste ultime dovranno essere direttamente versate presso il "Romantik Hotel Santer", previo contatto telefonico **entro Lunedì 20 febbraio 2010** al numero 0474.972142, email info@hotel-santer.com. Ricordando di comunicare ed inviare la copia dell'avvenuta richiesta di iscrizione allo XC360SkiCamp all'Hotel stesso. Tale soluzione, è da tener presente per tutti gli "XC360Ski Camp" proposti.



- Data la natura dello XC360SkiCamp, a carattere specificamente Tecnico con attività pratica "in Quota" e comunque "attive" per le intere giornate, si accetteranno iscrizioni esclusivamente da parte di coloro che all'atto dell'iscrizione dichiareranno di essere nelle condizioni psicofisiche idonee per sopportare giornate sportive di lavoro intenso. Il Certificato Medico Sportivo, rilasciato dagli enti di medicina sportiva predisposti, dovrà essere allegato all'atto dell'iscrizione allo XC360SkiCamp, via mail ranaldi@gmail.com e/o fax 02.3288416.
- La quota d'iscrizione allo XC360SkiCamp, dovrà essere versata esclusivamente entro e non oltre 3 giorni precedenti il periodo scelto.
- La quota dovrà essere versata con Bonifico Bancario a: Banca Popolare Commercio Industria – Filiale Lainate IBAN – IT71 N050 4833 2200 0000 0010 340 – causale Ski Camp: Corso Sci Fondo, segnalando nome e cognome. E successivamente inviare copia del bonifico via mail ranaldi@gmail.com e/o fax 02.3288416.
- Nel caso di imprevisti non contemplati (avversità atmosferiche e/o cause di forza maggiore non dipese dall'organizzatore), verrà rimborsato il 50%. La quota potrà essere lasciata in acconto per un successivo "XC360SkiCamp".
- L'organizzatore, dichiara che lo XC360SkiCamp, pur essendo assicurato non si assume alcuna responsabilità nel caso di incidenti a persone, cose e/o ai disservizi causati per cause non imputabili alla suo operato o non dipese dalla sua organizzazione e gestione.

Norme specifiche

- A causa delle condizioni meteo ambientali, del periodo invernale, si consiglia di tenersi aggiornato, contattando il numero 339.8671236 nei giorni precedenti.
- Si consiglia vivamente di portare adeguato abbigliamento tecnico e la propria attrezzatura specifica, in quanto il servizio di noleggio non è contemplato.

Durante lo XC360SkiCamp, saranno realizzate fotografie, video, che successivamente saranno utilizzati per pubblicizzare l'evento. Pertanto con l'atto dell'iscrizione si richiederà la possibilità di utilizzare l'immagine personale, per gli scopi appena menzionati. A tal proposito tutti i documenti, che verranno sottoposti a sottoscrizione, così come le immagini e video, saranno utilizzati secondo le disposizioni della [Legge 196/2003 sulla tutela della privacy e protezione dei dati personali](#)



DOMANDA D'ISCRIZIONE E CONTESTUALE AUTORIZZAZIONE

(Iscrizione di soli Maggioresni)

Io sottoscritto:

nomecognome

nato a il

residente a(città) (CAP)

viatel/cell

e-mail [a stampatello]

desidero iscrivermi allo "XC360 - SKI CAMP del periodo:

periodi	SEGNARE CON UNA "X"	date
5 giorni		Da Mercoledì 03 a Domenica 07 marzo '10
4 giorni		Da Mercoledì 03 a Sabato 06 marzo '10
		Da Giovedì 04 a Domenica 07 marzo '10
3 giorni		Da Giovedì 04 a Sabato 06 marzo '10
		Da Venerdì 05 a Domenica 07 marzo '10
2 giorni		Da Giovedì 04 a Venerdì 05 marzo '10
		Da Venerdì 05 a Sabato 06 marzo '10
		Da Sabato 06 a Domenica 07 marzo '10

sport praticati

peso altezza numero scarpetaglia giubbino.....

Interessato ad approfondire le seguenti tematiche:

Tecnica Alto livello (Classica e Pattinaggio): NO – SI *** Approfondimenti Sciolinatura /

Paraffinatura : NO – SI *** Approfondimenti Metodologie Allenamenti : NO – SI ***

Approfondimenti Analisi Video personali e dei Campioni : NO - SI

Livello del partecipante allo "SKI CAMP": principiante - intermedio – avanzato/evoluto

Allergie/intolleranze/problematiche alla permanenza in quota:

Domande, richieste, note particolari:

Sottoscrivo

La mia partecipazione allo "XC360 - SKI CAMP" per il periodo
in DOBBIACO, sulla base di organizzazione, prezzi e modalità, di cui ne sono stato completamente ed esaurientemente informato.

Consegno alla sottoscrizione della presente domanda inviando via fax e/o via mail, il certificato sanitario di idoneità all'attività sportiva (Legge n.1099/71 e successive modifiche ed integrazioni) e copia della ricevuta di pagamento dello XC360Ski Camp.

Esonero l'organizzatore Marco Ranaldi, da ogni responsabilità per lesioni e danni a persone o cose prima, durante e dopo le attività previste, nonché dell'albergatore dove si soggiorerà ed i gestori delle piste di fondo, nei casi in cui non di loro effettiva responsabilità.

Esonero gli stessi, per lesioni e danni che si dovessero involontariamente crearsi tra i partecipanti o a causa di essi in circostanze non strettamente inerenti all'attività ed al programma dello Ski Camp. Si declina infine qualsivoglia responsabilità per incidenti o danni a persone e/o cose, derivanti dalla partecipazione alle settimane bianche ed altre attività, o che avvengono in tali occasioni, nonché da eventuali difformità che dovessero riscontrarsi nelle offerte turistiche rispetto a quelle prospettate nei programmi dell'associazione.

Per presa visione ed accettazione

data firma

.....

Autorizzazione al trattamento dei dati per i soli usi relativi all'iscrizione al progetto "XC360 Ski Camp". Il consenso al trattamento dei dati avviene nel pieno rispetto della legge sulla tutela della privacy art._13_D.Lgs._196-2003 e dal D.Lgs. n.171/98.

Si rimanda a tali normative per una completa conoscenza dei diritti riservati per la tutela della Privacy.

firma

