

Incontri Sportivi "SKI-CAMP_PRO MARATHON SKI"

Periodo

- da sabato 16 a domenica 24 GENNAIO 2010

Luogo

- Riale / Val Formazza (VB) / Piemonte

Ritrovo e logistica

- "Rifugio BIMSE" a quota 1.800 mt info – www.rifugio-bimse.it – tel. 339.5953393

Organizzazione

- Polisportiva Dilettantistica SPORTILive – www.sportilive.it e Marco Ranaldi – www.marcoranaldi.eu

Soluzioni "Vitto ed Alloggio" presso il Rifugio BIMSE

- o Pernottamenti - 30,00 €
- o B&B - 35,00 €
- o ½ Pensione - 42,00 €
- o Pensione Completa - 50,00 €
- Le tariffe sopra esposte sono escluse dallo "Ski Camp", così come i relativi pranzi e cene. Pertanto le relative quote dovranno essere direttamente versate presso il "Rifugio BIMSE", previo contatto telefonico entro Domenica 10 gennaio 2010 al numero 339.5953393, email francesca.valci@libero.it

Soluzioni "SKI CAMP"

Giornate dedicate alla preparazione e miglioramento tecnico-pratico, in prospettiva delle gare di Granfondo e non solo....con la possibilità di far provare delle "giornate dedicate all'approfondimento tecnico di perfezionamento", anche a coloro che hanno come "Obiettivo" la "**SELEZIONE del CORSO MAESTRI di SCI di FONDO**"....molto simile ad un "mini-Corso Maestri di Sci"....

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



SKI-CAMP Pro-Marathon Ski



Marco RANALDI
&
Rifugio BIMSE
1.800 mt

Piano tariffario per i 9 / 7 / 5 / 3 / 2 giorni

periodi	date	Costi (a persona)	totale
9 giorni	dal 16 al 24 gennaio '10	45 € x 9	405 €
7 giorni	dal 18 al 24 gennaio '10	55 € x 7	385 €
5 giorni	dal 16 al 20 gennaio '10	65 € x 5	325 €
	dal 20 al 24 gennaio '10		
3 giorni	dal 16 al 18 gennaio '10	75 € x 3	225 €
	dal 22 al 24 gennaio '10		
2 giorni	dal 16 al 17 gennaio '10	85 € x 2	170 €
	dal 17 al 18 gennaio '10		
	dal 23 al 24 gennaio '10		

Nb. Il numero di partecipanti massimo è di 12, con un minimo di 3, in ciascun "Turno".

Contenuti dello SKI CAMP

Lo "Ski Camp" denominato "Marathon Ski", è adatto (e consigliato) a tutti i 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.



Regolamento SKI CAMP

Norme generali

- Le quote di iscrizione allo Ski Camp sono indipendenti rispetto alle quote per il vitto ed alloggio. Queste ultime dovranno essere direttamente versate presso il "Rifugio BIMSE", previo contatto telefonico entro Domenica 10 gennaio 2010 al numero 339.5953393, email francesca.valci@libero.it. Soluzione valida, per tutte le "Soluzioni" dello Ski Camp proposte.
- Data la natura dello Ski Camp, a carattere specificamente Tecnico con attività pratica "in Quota", 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 Ski Camp, via mail sportilive@gmail.com e/o fax 02.9371497.
- Nella quota dell'iscrizione è compreso anche la quota di associazione alla Polisportiva Dilettantistica SPORTiLive, al fine di avere la copertura assicurativa, oltre a quella privata dell'istruttore.
- La quota d'iscrizione allo Ski Camp, dovrà essere versata esclusivamente entro e non oltre 3 giorni precedenti il periodo scelto. La quota dovrà essere versata con Bonifico Bancario a: Polisportiva Dilettantistica Sportilive – Banca Intesa San Paolo filiale Lainate IBAN IT19R0306933220100000000625 – causale Corso Sci Fondo Riale: segnalando nome e cognome. E successivamente inviare copia del bonifico via mail sportilive@gmail.com e/o fax 02.9371497.
- 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 "Ski Camp".
- L'organizzatore, dichiara che lo Ski Camp, 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

- Data la natura del territorio, dell'ambientale, dei 1.800 mt di altitudine, del periodo invernale, e la possibilità di un repentino cambiamento del tempo, si consiglia di tenersi aggiornato, attraverso un contatto diretto al numero 339.8671236 i giorni precedenti, per avere conferme sulle condizioni nivo-meteo.
- Si consiglia vivamente di portare adeguato abbigliamento tecnico e la propria attrezzatura specifica, in quanto il servizio di noleggio non è contemplato.
- Durante lo Ski Camp, 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](#).