



NORDICSport "EVENT"



CLINIC 1 giorno
SKI
CAMP 2 o 4 gg

MARZO '15
dal 05 al 08

Alto Adige
Dobbiaco-Toblach

Hotel Romantik Santer ****



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

Incontri di 6 ore/GIORNO ... per RELAX - DIVERTIMENTO - PERFEZIONAMENTO:

Principianti - Sportivi Attivi - Agonisti

Temi:

- 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**
SPIROTIGER
ERCOLINA
- **RELAX TIME**
PRIVATE SPA



by Marco Ranaldi
CELL.+39.339.8671236

INFO@NORDICSPORTACADEMY.IT



WWW.NORDICSPORTACADEMY.IT

XC360°

SKICAMP - SKICLINIC di Dobbiaco / Romantik Hotel SANTER ****

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 sco/riscoperta delle proprie capacità tecniche-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 aperti 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, 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"**:



Soluzioni integrative:

Al fine di completare le giornate "fisiche" in modo "rilassante", è possibile valutare le soluzioni rivolte al **"Benessere e Salute" della "Private SPA"** collegata direttamente all'Hotel Romantik Santer: *massaggi, trattamenti olistici e fisioterapici, piscina coperta e scoperta.*

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 terrà nel periodo **05 - 08 Marzo 2015** nella Località di **DOBBIACO** in provincia di **Bolzano**, con riferimento
 logistico Alberghiero all'**Hotel Romantik Santer ******.

Piano Tariffario e Informazioni

➤ Note *:

Le cifre **comprendono**:

- * Iscrizione al XC360Camp-Clinic
- * Servizio Gratuito di Paraffinatura "SKIWAX"

Le cifre **NON comprendono**:

- Ingresso Pista Fondo
- il Soggiorno Alberghiero

➤ Agevolazioni Soggiorno:

ENTRO e NON OLTRE il 26 Febbraio.

Convenzione, per l'XC360CAMP&CLINIC nel

solo periodo dal 05.03 al 08.03.2015, presso "l'**Hotel Romantik Santer ******" a Dobbiaco ad **80,00 € a persona in Pensione Completa**. La prenotazione alberghiera potrà essere realizzata direttamente contattando il Romantik Hotel al Tel. +39 0474 972142 oppure via mail info@hotel-santer.com: **indicando di essere un partecipante del "XCCAMP-Ranaldi", segnalando nome e cognome e periodo scelto.**

CAMP					
Turni	periodi	SEGNA Periodo	giornate	Costo * (iva incl.)	SEGNARE Giornate
Unico	dal 03 al 08.03.15		4 gg	400 €	
			3 gg	330 €	
			2 gg	240 €	
CLINIC					
	periodi		giornata	Costo * (iva incl.)	SEGNARE Giornata
	Turno Unico		1 giorno	150 €	

➤ Scadenziario Iscrizioni - Acconto:

Entro e non oltre 5 giorni prima del primo giorno del XC360CAMP-CLINIC, ovvero **entro il 01 Marzo 2015**: dovrà essere versato un "acconto" pari al 50% della quota del Camp, attraverso Bonifico Bancario.

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

➤ Dati bancari: **

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

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

Causale "Corso Sci Dobbiaco 2015, nome e cognome".

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 (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 coristiche 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