



NORDICSPORT "EVENT"



Passo dello STELVIO  
 Lombardia

Albergo e Pista "FOLGORE"

**SKI** **CLINIC**  
 di 1 giorno  
**CAMP**  
 da 2 a 4 gg

dal 28 al 31 Ottobre '15

evento

nordicsport academy



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

Incontri di 6 ore ... per RELAX e 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\*  
**GARMIN**
- ALLENAMENTI MIRATI\*  
**SPIROTIGER**  
**ERCOLINA**
- BENESSERE\*  
**TERME di BORMIO**



by Marco Ranaldi

CELL.+39.339.8671236

INFO@NORDICSPORTACADEMY.IT



WWW.NORDICSPORTACADEMY.IT



## XC360° SKICLINIC&CAMP del PASSO dello STEL VIO

### 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 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"**:



### Possibili soluzioni integrative autonome:

Al fine di completare le giornate "fisiche" in modo "rilassante", è possibile valutare le soluzioni rivolte al **"Benessere e Salute"** ipotizzando di scendere presso le **Terme di Bormio**.

## 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: .....

Aspirazioni / Obiettivi personali: .....

### CHIEDE

di partecipare al prossimo  Corso "SKICAMP" (su più giornate)  Corso "SKICLINIC" (di una giornata)  
 che si terrà nel periodo **28 / 31 Ottobre 2015** nella Località di **Passo dello Stelvio** in provincia di **Bormio**, con  
 riferimento logistico Alberghiero - **Albergo FOLGORE** \*\*.

### Piano Tariffario e Informazioni

#### ➤ Note \*:

Le cifre **comprendono**:

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

Le cifre **NON comprendono**:

- Ingresso Pista Fondo
- il Soggiorno Alberghiero

#### ➤ Agevolazioni Soggiorno:

Convenzione presso la struttura Alberghiera "**Albergo FOLGORE**" al **Passo dello Stelvio** a **55,00 € a persona in Pensione Completa**. La convenzione è valida esclusivamente per il periodo scelto dell'XC360CAMP&CLINIC e solo nel periodo dal **28.10 al 31.19.2015**. La prenotazione alberghiera dovrà essere realizzata direttamente contattando l'Albergo al Tel.0462.341103 oppure via mail [info@albergofolgore.com](mailto:info@albergofolgore.com): **indicando di essere un partecipante dello SkiCAMP Ranaldi, con nome e cognome e segnalando il periodo scelto – ENTRO E NON OLTRE IL 20 OTTOBRE 2015.**

#### ➤ Scadenziario Iscrizioni - Acconto:

**Entro e non oltre 5 giorni prima** del primo giorno dell'XC360CLINICCAMP, ovvero **entro il 23 Ottobre 2015**: dovrà essere versato un "acconto" pari al 50% della quota del ClinicCamp, attraverso Bonifico Bancario.

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](mailto: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 Stelvio Ottobre 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 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 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](http://www.nordicsportacademy.it) e [www.marcoranaldi.eu](http://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 .....