



Atletica

SIDERMEC

Lattonieri F.LL.I.

Vitali

Ritiro Sportivo 2013

5° EDIZIONE

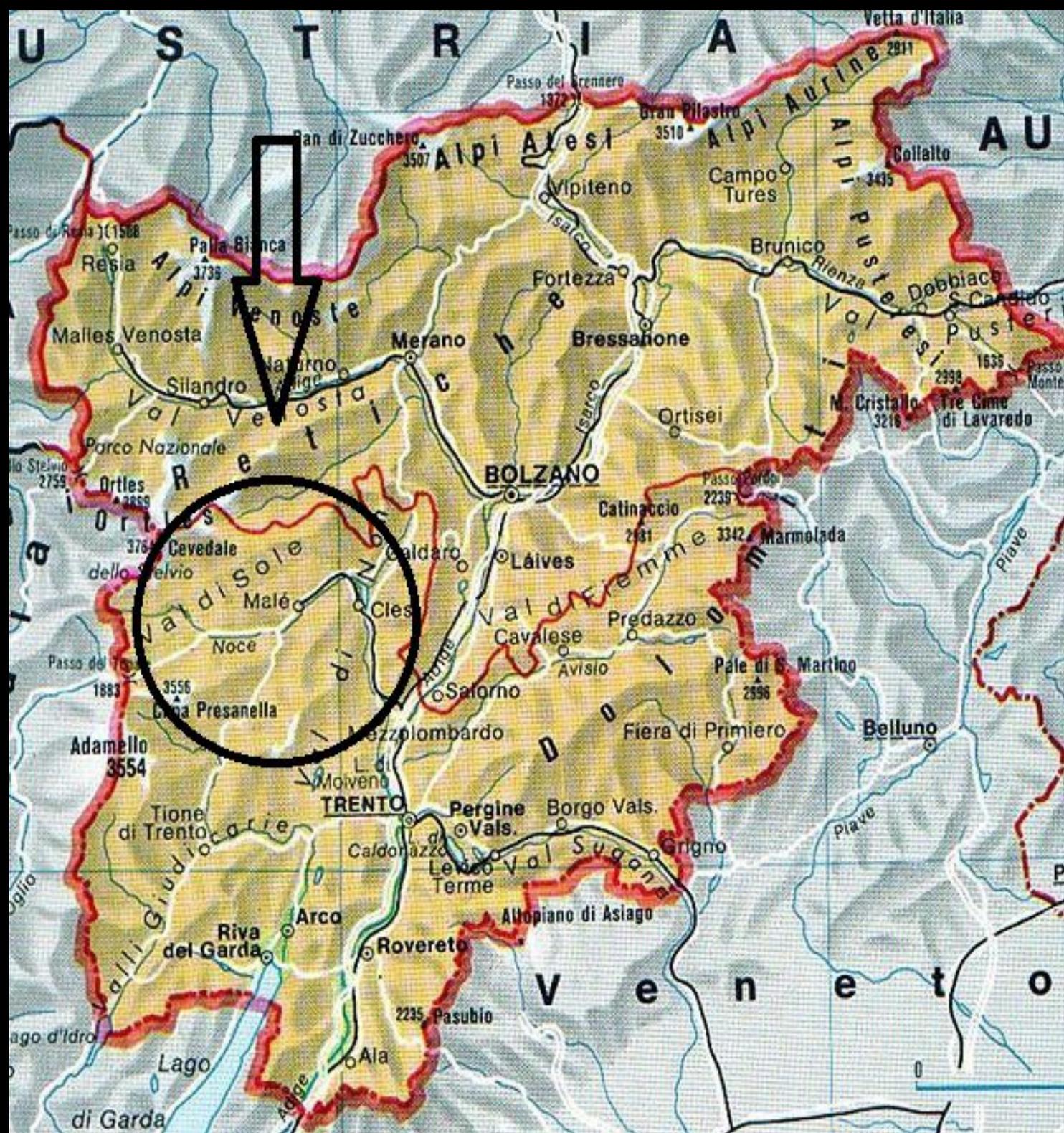
29 Maggio - 2 Giugno

Si riconferma questa iniziativa non solo come un momento tecnico ma anche come una vacanza in cui si possono condividere esperienze di vita ed ottenere momenti di aggregazione che consolidano i rapporti tra i singoli atleti del nostro gruppo. Per di più si vuole coinvolgere anche chi non è tesserato nella squadra e di qualsiasi età, proponendo sport e divertimento per atleti e famiglie.

Ogni giornata del Ritiro Sportivo è pensata per alternare lo sport a momenti di relax partendo dal risveglio muscolare la mattina. Allietati, subito dopo, da una ricca colazione che ci aspetta con buffet dolce e salato, bevande calde e fredde, cereali e frutta...sicuramente la carica giusta per affrontare il programma degli Atleti con allenamenti di corsa, mountain bike, nuoto, alternati a momenti condivisi col resto del gruppo in passeggiate, visite guidate e centro benessere in hotel. Quest'ultimo sarà il sollievo a fine di ogni giornata per recuperare concentrazione e forze per il giorno successivo. Troveremo idromassaggio interno ed esterno, sauna finlandese, sauna infrarossi, biosauna, doccia emozionale, zona relax. Inoltre pranzi e cene con menù di ampia scelta studiati anche per atleti. Si è pensato in questo modo di unire allenamenti di diverse discipline, senza traumatizzare la muscolatura e poterne cogliere i benefici per gli atleti. Mentre per gli accompagnatori sono previsti momenti e percorsi alternativi e adeguati alle loro esigenze che si faranno coincidere con i percorsi degli atleti grazie al pulmino a disposizione.



TRENTINO



Val di Sole



AL TONALE

Funivia "Paradiso" da quota 1475 a 2545
Seggiovia "Paradiso-Presona" da quota 2545 a 2738
N. 2 Skilift (per Sci Estivo) da quota 2748/2804 a 2838/2977
N. 2 skilift doppi ad ancore (per Sci Estivo) da quota 2738 a 3014



A FOLGARIDA

Telecabina "Folgarida" a 6 posti. Da quota 1501 a 1761

A MARILLEVA

Telecabina "Cupa-Panclana" a 6 posti. Da quota 1475 a 1913

A PEJO

Telecabina "Pejo Fonti-Tarintza" a 4 posti. Da quota 1406 a 2000
Seggiovia "Doss dei Cambri" a 7 posti. Da quota 2062 a 2340



A PEJO IMPIANTI APERTI
DA 27 GIUGNO AL 25 OTTOBRE

GRUPPO ORTLES - CEVEDALE



PASSO TONALE
PARCO NATURALE ADAMELLO BRENTA

PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO
VAL DI PEJO
PEJO FONTI
COGOLO

VERMIGLIO

OSSANA
PELLIZZANO

RABBI FONTI
S. BERNARDO

MARILLEVA
1400

MEZZANA

COMMEZZADURA

DIMARO

MONCLASSICO

MALE
CROVIANA

TERZOLAS
CAEDES
CAVIZZANA

PARCO NATURALE ADAMELLO BRENTA





Comune di Dimaro

Dimaro



L'Hotel...



SPORTHOTEL

★ ★ ★ S

Rosatti

From Second Line



...le Camere...



...la Sala Briefing...



■ ■ ■ la Stube ■ ■ ■



...il Centro Benessere!!!















Durante il ritiro
saranno svolte attività
sportive di durata mezza
giornata a seduta
composte da:

Trekking



Allenamento in Pista Di Atletica



Mtlo







Piscina





Come ogni anno, la domenica nel primo pomeriggio, proponiamo un'uscita sportiva "alternativa", provando uno sport nuovo, ovviamente assistiti da istruttori preparati. Quest'anno si è voluto proporre uno sport classico delle Alpi... l'occorrente? un costume... e un telo per asciugarsi e potersi fare la doccia.. cos'è? Semplice

II Rafting!!!







“In fondo la vita è proprio come il rafting. Una lunga discesa della quale possiamo controllare solo qualche dettaglio. Solo una piccola parte di cose dipende dalle nostre decisioni ed azioni, ma sarà proprio questa piccola parte a dare senso compiuto al tutto. L'importante è agire al momento giusto, con la giusta intensità ed il giusto coordinamento. Basta un secondo di ritardo, un calo di vigore, una pestata di pagaia con il compagno di voga per rovinare tutto!!! Si la vita è proprio come il rafting. E quando non sapete cosa fare, ha suggerito la guida, non fate nulla. Ci penserà la forza della corrente a trascinarvi a valle. In fondo era la stessa cosa che Seneca diceva duemila anni orsono ai suoi discepoli: “non possiamo mutare il corso del vento, ma dobbiamo imparare a governare le vele e pur sospinti dalla corrente indirizzare la rotta della nostra vita verso gli approdi prescelti”.

Costi

La quota "Ateta" é:

200,00€

Compreso di:

- Hotel pensione completa e centro benessere;
- Due ingressi presso la piscina comunale di Malè;
- Due ingressi presso la pista di atletica di Dimaro;
 - Uso delle Mtb;
 - Eventuale visita guidata.

La quota non comprende:

- Il Viaggio;
- La cena del 29 Maggio in Autogrill;
- Eventuale uscita rafting.

La quota "Accompagnatore" é:
180,00€

Compreso di:

- Hotel pensione completa e centro benessere;
- Eventuale visita guidata.

La quota non comprende:

- Il Viaggio;
- La cena del 29 Maggio in Autogrill;
- Eventuale uscita rafting.

Speciale Sconto

Per ragazzi:

- 0-2 anni Gratis
- 3-7 anni 50%
- 8-12 anni 30%

Per Prenotazioni e Informazioni,
previa caparra di 50,00€ a persona:

Valerio Vincenzi 333.3188510

Nicholas Dobori 349.3645977

nicholasdobori@polisportivasidermecvitali.it

Emanuele Casadei 328.8293661

emanuelecasadei@polisportivasidermecvitali.it

Entro il 25 Aprile 2013



...non resta che partire!!!