

ATLETICA **Ritiro Sportivo 2013** 5^a edizione **DIMARO - Val di Sole**



La proposta interessa il week end del 2 giugno, con partenza nella sera di mercoledì 29 Maggio e ritorno la sera di domenica 2 Giugno.

Si riconferma per la Quinta edizione 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 momenti di sport e divertimento per atleti e famiglie.

Si è scelta come località...Dimaro. È un paese tra i più antichi della Valle di Sole in provincia di Trento che oggi conta 1.245 abitanti, situato in Val di Sole a 776 m sul livello del mare su un pianoro a fianco del torrente Noce, in posizione soleggiata ed è immerso nello splendido contesto naturalistico del Parco Naturale Adamello-Brenta.

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.

ATLETI 200 €

Compreso di:

Pensione completa in Hotel 3 stelle Superiori (4 notti)
Acqua ai pasti
Centro benessere (3 ingressi)
Pista atletica (2 uscite)
Noleggio mountain bike (3 uscite)
nuoto (2 sedute nella piscina comunale 25x15mt a 6 corsie, piscina per bambini, profondità 30 cm, temperatura 30°C.)

1 visita guidata

Non è compreso:

viaggio
soste in autogrill
altre uscite non elencate

Accompagnatori Adulti: 180 €

Compreso di:

Pensione completa in Hotel 3 stelle Superiori (4 notti)
Acqua ai pasti
3 ingressi al Centro benessere
1 visita guidata
Non è compreso:
viaggio
soste in autogrill
sono lasciati a libera scelta (escludendoli dal costo totale)
altre uscite non elencate
Pista atletica
Noleggio mountain bike
Nuoto in corsie riservate nella piscina comunale

SCONTI ED AGEVOLAZIONI:
neonati 0 – 2 anni = 0 €
bambini 3 – 7 anni = 90 €
ragazzi 8 – 12 anni = 125 €

Chi aderisce a questa iniziativa s'impegna a rispettare gli orari e la programmazione prevista, in quanto lo scopo principale è di mantenere un gruppo coeso.

Per prenotare, dare conferma entro mercoledì 25 Aprile previa caparra di 50 € (esclusi Neonati).

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

emanuelecasadei@polisportivasidermecvitali.it

nicholasdabori@polisportivasidermecvitali.it

Valerio Vincenzi: 0541-941174; 333-3188510