

MENÙ

COLAZIONE: the o latte con fette di pane di Monchio, burro, miele e marmellate.

Lunedì 14 luglio 2014

PRANZO IN OSTELLO

- Pasta al pomodoro
- Carne ai ferri
- Contorno di verdure cotte e crude
- Crostata

CENA IN OSTELLO

- Pasta al forno
- Arrosto e patate al forno
- Frutta di stagione

Martedì 15 luglio 2014

PRANZO AL CAMPO

- Lasagne alla bolognese
- Roast-beef
- Contorno di verdure cotte e crude
- Frutta di stagione

CENA IN OSTELLO

- Minestrone di verdure o minestrina in brodo
- Involtini ripieni
- Contorno di verdure cotte e crude
- Frutta di stagione

Mercoledì 16 luglio 2014

PRANZO IN OSTELLO

- Risotto ai Funghi
- Fesa di tacchino al forno con spinaci al burro
- Pomodori
- Frutta di stagione

CENA IN OSTELLO

- Spaghetti all' amatriciana
- Pollo arrosto con patatine fritte
- Frutta di stagione

Giovedì 17 luglio 2014

MERENDA PER L'ESCURSIONE

- Crostatine
- Bottiglietta d'acqua naturale

GRIGLIATA AGLI ESSICCATOI DELLE CASTAGNE

- Carne alla griglia

- Verdure miste
- Frutta di stagione

CENA IN OSTELLO

- Gnocchi al pomodoro
- Cotoletta alla milanese con patate fritte
- Insalata mista
- Frutta di stagione

Venerdì 18 luglio 2014

PRANZO AL CAMPO

- Pasta al pomodoro
- Salumi e formaggi
- Patate lesse
- Frutta di stagione

CENA IN OSTELLO

- Spaghettoni
- Frittata
- Frutta di stagione

Sabato 19 luglio 2014

PRANZO IN OSTELLO

- Pasta al ragù
- Spiedino
- Verdure cotte e crude
- Frutta di stagione

CENA IN OSTELLO

- Farfalle prosciutto e piselli
- Scaloppine con purè di patate
- Frutta di stagione

Domenica 20 luglio 2014

PRANZO DI ARRIVEDERCI

- Lasagne alla bolognese
- Arrosto con patate
- Dolce o frutta di stagione
- Lambrusco della casa e acqua minerale

[per i genitori € 10.00 a persona con prenotazione obbligatoria prima della partenza]

Si prega di segnalare in anticipo eventuali allergie o esigenze alimentari.



Il programma potrà subire variazioni NON sostanziali in rapporto al numero dei partecipanti ed alla disponibilità di servizi in loco

Per informazioni e prenotazioni: info@parmabaseballtigers.it - fax 0521-272768 - Angela 338 5975222



con il coordinamento
dell'Amministrazione
Comunale di
Monchio delle Corti



sponsor tecnici:



sponsor ufficiale:

RICOH



**MONCHIO
DELLE CORTI (Parma)**

14-20 LUGLIO 2014

PROGRAMMA 2014

Lunedì 14 luglio 2014

- Ore 07.00 partenza del pullman G.T. riservato da BRESCIA, VERONA e CARPI
- Ore 09.15 arrivo al Centro Sportivo "Aldo Notari" (Quadrifoglio) - PARMA e carico degli altri atleti
- Ore 09.30 partenza in direzione di Monchio delle Corti, località montana dell'Appennino parmense
- Ore 11.30 arrivo in loco e sistemazione in ostello all'interno della scuola di Monchio delle Corti
- Ore 12.00 presentazione dello staff e del piano di lavoro
- Ore 12.30 pranzo in ostello
- Ore 14.00 trasferimento in pullman al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo
- Ore 19.00 passeggiata per il rientro all'ostello e doccia
- Ore 20.00 cena in ostello
- Ore 21.00 proiezione film e giochi di gruppo - relax

Martedì 15 luglio 2014

- Ore 08.00 colazione
- Ore 09.00 trasferimento in pullman al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo con gli atleti del PARMA BASEBALL.
- Ore 12.30 pranzo presso il Centro Sportivo e relax
- Ore 15.00 attività tecnico-atletica in campo a Pianadetto
- Ore 19.00 passeggiata per il rientro all'ostello e doccia
- Ore 20.00 cena in ostello
- Ore 21.00 giochi di gruppo e proiezione film - relax

Mercoledì 16 luglio 2014

- Ore 08.00 colazione
- Ore 09.00 trasferimento in pullman al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo.
- Ore 12.00 passeggiata per il rientro all'ostello
- Ore 12.30 pranzo in ostello
- Ore 14.15 trasferimento in pullman alla **piscina** di Palanzano
- Ore 19.15 rientro in pullman e cena in ostello
- Ore 20.30 giochi di gruppo e proiezione film - relax

Giovedì 17 luglio 2014

- Ore 08.00 colazione
- Ore 09.15 trasferimento in pullman a Casarola.
- UNA GIORNATA ALL'INSEGNA DELLA NATURA!**
Escursione con guida professionale fra monti e boschi. Esperienza di ORIENTERING e CACCIA AL TESORO. Grigliata agreste agli essiccatoi delle castagne.
- Ore 16.00 rientro in pullman a Monchio delle Corti - relax e doccia
- Ore 20.00 cena in ostello
- Ore 21.00 giochi di gruppo e proiezione film - relax

Venerdì 18 luglio 2014

- Ore 08.00 colazione
- Ore 09.00 trasferimento in pullman al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo.
- Ore 12.30 pranzo presso il Centro Sportivo e relax
- Ore 15.00 attività tecnico-atletica in campo
- Ore 19.00 passeggiata per il rientro all'ostello e doccia
- Ore 20.00 cena in ostello
- Ore 21.00 giochi di gruppo e proiezione film - relax



Sabato 19 luglio 2014

- Ore 08.00 colazione
- Ore 09.15 attività tecnico-atletica sul campo di Monchio delle Corti
- Ore 13.30 pranzo in ostello
- Ore 15.00 **CORSO DI NORDIC WALKING**
In italiano si traduce come PASSEGGIATA NORDICA e consiste in una camminata con i bastoncini. Non bisogna pensare che si va più veloci o si faccia meno fatica perché il principio fondamentale di questa nuova disciplina è quella di coinvolgere il maggior numero possibile di muscoli e di conseguenza di aumentare il dispendio energetico a parità di velocità e di distanza percorsa. Altre info su www.scuolaitaliananordicwalking.it e www.nordicwalking.it. Attività ed esercitazioni pratiche svolte dalla ASD Parmacemcammina con istruttori certificati dalla SNV (Scuola Italiana Nordic Walking).
- Ore 18.00 rientro in ostello e doccia
- Ore 19.00 **DIALOGO CON L'ARBITRO:** non è baseball se non c'è l'arbitro
- Ore 20.00 cena in ostello
- Ore 21.00 proiezione film e giochi di gruppo

Domenica 20 luglio 2014

- Ore 08.30 colazione
- Ore 09.30 manifestazione conclusiva in campo a Monchio delle Corti
- Ore 13.00 pranzo e arrivederci all'anno prossimo

Le sedute in campo verranno organizzate in più stazioni per tener conto del grado di preparazione e dell'età degli atleti partecipanti.

In caso di maltempo, le attività sportive si svolgeranno presso la Palestra annessa all'ostello.

Il camp è rivolto a **MASSIMO 40 ATLETI di età compresa fra i 9 e 14 anni** con priorità riservata ai tesserati F.I.B.S. delle Società aderenti e affiliate alla FRANCHIGIA PARMA. Le domande di adesione dovranno essere presentate entro il **15 maggio 2014** e verranno accettate secondo l'ordine di arrivo fino ad esaurimento posti.

STAFF

DIRETTORE TECNICO RESPONSABILE: **Dado Gastaldo**

COORDINAMENTO TECNICO: **Gianguido Poma**

ISTRUTTORI RESIDENTI: **Ricardo Arrieta (Cubadeporte),
Andrea Bettati, Paolo Bordonaro,
Rodolfo Parra (Cubadeporte),**

PSICOLOGA DELLO SPORT: **Rosangela Soncini**

ISTRUTTORI DELLE **SOCIETÀ IN FRANCHIGIA**

ASSISTENTI: **Angela Cavalli e Paolo Zbogor**



La QUOTA è stabilita in **€ 300,00** e comprende:

- soggiorno in ostello
- pensione completa dal pranzo del primo giorno alla colazione dell'ultimo
- pranzo di arrivederci
- istruttori, allenatori e utilizzo degli impianti sportivi (campo e palestra)
- viaggio di andata in pullman riservato da Brescia - Verona - Carpi - Parma a Monchio delle Corti
- trasferimento in pullman A/R e ingresso alla piscina di Palanzano
- trasferimento A/R in pullman riservato a Casarola
- escursione con guida a Casarola
- partecipazione a incontro educazione ambientale
- trasferimenti pullman in loco
- T-shirt del Baseball Summer Camp

Al termine, rientro alle proprie sedi con mezzi propri o con modalità da concordare.



L'innovazione in ufficio...dal 1909



Al momento di conferma dell'iscrizione dovrà essere versato un anticipo a titolo di cauzione di € 100,00. Il saldo della quota sarà pagata all'accompagnatore contestualmente all'inizio del soggiorno.