

## Ritiri per Squadre e Gruppi

Opportunità offerta a tutte le associazioni che possiedano una struttura e intendano programmare un periodo in altura ai costi convenzionati per i tesserati Fidal.

### Giornata tipo

Sarà organizzata dal responsabile del gruppo sportivo che provvederà alla programmazione e allo svolgimento di tutte le attività sportive e ludiche dei propri atleti.

Il centro di Sestriere è facilmente raggiungibile a piedi e offre negozi, locali e attrazioni di vario genere tra i quali muoversi in assoluta tranquillità.

Segreteria organizzativa a disposizione dei gruppi sportivi.

### Supporto tecnico

Su richiesta, l'organizzazione potrà garantire la presenza di qualificati istruttori federali.



### Card Sestriere e l'atletica leggera

Offerta gratuitamente dagli albergatori ai propri clienti; al costo settimanale di € 15,00 per chi alloggia in proprio o presso strutture in affitto. Dà diritto a: ingressi illimitati alla pista di atletica, 3 ingressi in palestra ed un ingresso in piscina a settimana.

Inoltre tutta una serie di sconti ed agevolazioni con la Summer Card, gratuita per tutti gli iscritti.



### RUNCARD (per i non ancora tesserati)

Chi non ne fosse ancora provvisto, iscrivendosi ai Campus/stage di Sestriere, potrà ottenerla al prezzo speciale di € 20,00 e, quindi, godere dei costi convenzionati per i tesserati Fidal.



# www.runcard.it

## TARIFE RISERVATE A SOGGIORNI FIDAL / RUNCARD

**Periodo:** da Giugno a Settembre 2015

**Trattamento base Camp:** FB (pensione completa)

**Camere:** Multiple, Triple, Doppie e Singole

**Costo a persona al giorno:** Hotel 2 e 3 stelle: giugno, luglio e settembre € 37,00 in camere multiple e triple; € 40,00 in camere doppie; € 50,00 in camere singole.

Ad agosto maggiorazione delle tariffe di € 5,00 a persona al giorno.

**Hotel 4 stelle:** giugno, luglio e settembre € 42,00 in camere multiple e triple; € 45,00 in camere doppie; € 55,00 in camere singole.

Ad agosto maggiorazione delle tariffe di € 5,00 a persona al giorno.

### Strutture aderenti:

- Grand Hotel Sestriere\*\*\*\*
- Hotel Cristallo\*\*\*\*
- Hotel Belvedere\*\*\*\*
- Villaggio Olimpico\*\*\*\*
- Shackleton Mountain Resort\*\*\*\*
- Hotel Biancaneve\*\*\*
- Hotel Lago Losetta\*\*\*
- Albergo del Centro\*\*

**Alloggi:** il Consorzio Sestriere e le montagne Olimpiche provvederà a coordinare le richieste di permanenza negli alloggi.

Tel. +39 0122 755444 - info@consestriere.it - www.consestriere.it

Info e iscrizioni: 348.708267  
**www.campusfidal.it**  
**info.campusfidal.it**



# LA TUA ESTATE A SESTRIERE ALLENANDOTI CON LA NAZIONALE ITALIANA



Tornano i Campus a Sestriere nel periodo estivo, con una proposta più ampia e coinvolgente, rivolta a tutti i tesserati Fidal e ai possessori della RunCard.

In particolare, i periodi RunCard coincideranno coi raduni della Nazionale italiana di atletica leggera. Vi sarà quindi la possibilità d'allenarsi e vivere assieme agli Azzurri che svolgeranno la preparazione in altura ai 2035 metri del Colle.

## Campus Estivo Giovani



### Esordienti 8-11 anni

Durata: Cicli settimanali

Attività: Gioco-atletica

Personale: Tecnici federali / Tecnici specializzati nelle attività Giovanili



### Ragazzi / Cadetti 12-15 anni

Durata: Cicli settimanali

Attività: Gruppi di specialità

Personale: Tecnici federali / Tecnici specializzati nelle attività Giovanili

Il costo della settimana è di € 345,00 (€ 670,00 bisettimanale) e comprende:

- Vitto completo (colazione, pranzo, cena)
- Sistemazione alberghiera
- Allenamenti organizzati e svolti da tecnici federali Fidal e/o laureati in scienze motorie
- Assistenza medico/fisioterapico
- Staff dedicato a intrattenimento/animazione nel tempo libero
- Ingresso in piscina
- Welcome bag
- Attestato di partecipazione
- Summer Card Sestriere

**PROMOZIONE FAMILY** Riservata a coloro che partecipano insieme (fratelli/sorelle) il costo per una settimana è di 335,00 € (660,00 € per i bisettimanali).

Info: 340.3420736 / giovanile@campusfidal.it

## Stage Atleti/Master/RunCard



### TESSERATI FIDAL / RUNCARD dai 16 anni in poi

Durata: settimanale

Consigliamo una permanenza di almeno due settimane, considerando che questo è il periodo assolutamente minimo per ottenere sostanziali benefici fisiologici dall'allenamento in altura; sicuramente la presenza ottimale si dovrebbe avvicinare al mese.

Attività: Gruppi di specialità (mezzofondisti veloci / mezzofondisti resistenti, maratoneti / marciatori / fitwalking, nordic walking)

Personale: Tecnici specialisti

Incontri settimanali con conferenze in aula tenute da tecnici ed allenatori di fama internazionale.

Quote di partecipazione Stage:

1<sup>a</sup> sett. € 165 / 2<sup>a</sup> sett. € 145 / 3<sup>a</sup> sett. € 115 / 4<sup>a</sup> sett. € 55  
(esclusa la sistemazione alberghiera)

#### La quota di partecipazione comprende:

- Tecnico specializzato per tutti gli allenamenti
- Attività didattiche e sportive
- Conferenza sugli allenamenti in altura con tecnico specialista
- Assistenza medico/fisioterapico
- Utilizzo pista d'atletica e percorsi d'allenamento
- Welcome bag + cardiofrequenzimetro (ai primi 200 iscritti)
- Card Sestriere e l'atletica leggera
- Summer Card Sestriere

#### La quota di partecipazione non comprende:

- trasferimento da e per Sestriere
- polizza infortuni (facoltativa)
- visite a città d'arte ed escursioni naturalistiche (a richiesta)
- extra di carattere personale e tutto quanto non specificato ne: "La quota di partecipazione comprende".

#### Programma alternativo per famiglie e accompagnatori:

a richiesta, coordinati da Consorzio Sestriere e le montagne Olimpiche.  
Tel. +39 0122 755444 - info@consestriere.it - www.consestriere.it



## Fitwalking / Nordic walking

Il fitwalking (cammino sportivo), fitwalking cross o nordic walking, ossia la camminata a passo spedito coadiuvandosi con appositi bastoncini, sono espressioni alla portata di chiunque voglia immergersi nel mondo dello sport praticato nella più ampia libertà, circondato dalle meraviglie della natura.

Pratiche che aiutano a prevenire gli accresciuti problemi cardiologici e diabetologici. Ogni persona, con qualsiasi capacità motoria, può avvicinarsi a queste attività sportiva a basso impatto.

Condizioni identiche alla tabella  
"Stage Amatori/Master/RunCard."



**SESTRIERE**  
**CAMPUS**  
**FIDAL**