

EUREGIO SPORT CAMP – Baselga di Piné 13-20 luglio 2014 - TRENINO

Una vacanza attiva in Trentino tra sport, cultura, storia e tradizioni

Programma della settimana

Primo giorno, Domenica 13 luglio 2014

Arrivo all'Hotel Scoiattolo nel primo pomeriggio e sistemazione logistica.

h 18.00: Benvenuto alle famiglie e ai ragazzi alla presenza delle autorità locali e di un testimonial sportivo.

Presentazione della località a cura dell'Azienda per il Turismo Altopiano di Piné e Valle di Cembra.

Illustrazione del programma. Consegna di borsina con gadget e materiale promozionale.

h 19.30: Cena inaugurale nel ristorante dell'hotel con i piatti tipici del Trentino.

h 21.00: Sala Relax con musica tra i nuovi amici o attività libere e/o organizzate di pallavolo, pallacanestro, calcetto, ping-pong, minigolf.

Secondo giorno, lunedì 14 luglio 2014 - ARRAMPICATA E PATTINAGGIO SU GHIACCIO

h 8.00: Colazione dello sportivo

h 9.00: Trasferimento a piedi dall'Hotel Scoiattolo all'Ice Rink Piné

h 9.45: Presentazione delle guide alpine e formazione dei gruppi che si cimenteranno nel "Prova lo sport: pattinaggio e arrampicata su parete attrezzata". L'arrampicata sarà preceduta da un breve corso teorico di un'ora di avvicinamento alla disciplina. Il pattinaggio è previsto come attività libera, con la supervisione di istruttori del Circolo Pattinatori di Piné. Pattini messi a disposizione dell'organizzazione.

h 13.00: Pranzo al sacco (con cestino fornito dall'hotel) negli spazi esterni e/o interni dello Stadio.

h 15.00: Breve corso: Alimentazione nello Sport a cura della biologa dott.ssa Anna Bezzeccheri. Breve dibattito.

Merenda.

h 18.00: Rientro in hotel a piedi.

h 19.30: Cena nel ristorante dell'hotel.

H 21.00: Sala riunioni dell'hotel. Incontro dibattito sulle molteplicità culturali dell'Euregio e sulla realtà locale, con gli esperti dell'Euregio e con lo storico locale e ricercatore dott. Francesco Frizzera.

Terzo giorno, martedì 15 luglio 2014 - GIORNATA AL LAGO: NORDIC WALKING E DRAGON BOAT

h. 8.00: Colazione dello sportivo.

h 9.00: Trasferimento a piedi dall'Hotel Scoiattolo lungo le rive del Lago di Serrai nella zona del LIDO

h. 9.45: Presentazione degli istruttori abilitati e formazione dei gruppi per "Prova lo Sport: il dragon boat – la canoa cinese".

h 12.30: Pizza sul lungolago presso la Pizzeria Al Lido.

h 14.30: Si riprende l'attività sportiva: Nordic Walking tra i boschi dell'Altopiano di Piné verso il Dosso di Vigo. Bastoncini forniti dall'organizzazione.

h 16.30: "Respira il Silenzio – attività di respirazione e percezione corporea per raggiungere un maggior benessere psicofisico" a cura di Hannelore Groetsch

Merenda

h 17.30: Rientro nella struttura

h 19.30: Cena nel ristorante dell'hotel

dalle 21.00: Sala conferenze dell'Albergo: Conferenza sul doping a cura della Cooperativa AM.IC.A..

Quarto giorno, mercoledì 16 luglio 2014 - IN MONTAGNA FRA LE AQUILE. TREKKING CON GUIDE ALPINE E GLI ISTRUTTORI DELLA SAT

h 7.30: Colazione dello sportivo.

h 8.15: Trasferimento in pullman al Passo del Redebus – breve visita all'area archeologica dell'Acqua Fredda

h 9.30: Incontro con le guide alpine e ascesa verso il Rifugio Tonini nel cuore del Lagorai. Durante l'escursione sono previste soste contemplative e di presentazione dell'ecosistema alpino.

h 12.30: Pranzo al sacco con cestino fornito dall'albergo nei prati antistanti il Rifugio Tonini.

Sino alle 15.30: Riposo e bagni di sole.

h 16.00: Si riparte per visitare Malga Stramaiole. Saluto del titolare dell'Azienda e piccola degustazione di latte di montagna con crostata della casa.

h 17.30: Si riprende il pullman per il rientro in hotel.

h 19.30: Cena nel ristorante dell'hotel

Dalle 21.00: Sala relax: musica o attività libere e/o organizzate di pallavolo, pallacanestro, calcetto, ping-pong, minigolf.

Quinto giorno, giovedì 17 luglio - TIRO CON L'ARCO CON I GRANDI CAMPIONI

h 8.00: Colazione dello sportivo

h 9.00: Trasferimento a piedi dall'Hotel Scoiattolo all'Ice Rink Piné

h 9.45: Presentazione degli istruttori abilitati e formazione dei gruppi per "Prova lo Sport – Tiro con l'Arco"; laboratorio sul doping con alternanza dei gruppi.

h 13.00: Pranzo all'aperto (riso e/o pasta fredda, pane e bibita) l'Ice Rink Piné.

h 15.00: Si riprende l'attività

h 17.00: Merenda e rientro in albergo.

h 19.30: Cena nel ristorante dell'albergo.

Dalle 21.00: Musica e serata hip-hop per ballerini amatoriali e appassionati con il "Gruppo di danza moderna di Segonzano"

Sesto giorno, venerdì 18 luglio - UN CAVALLO PER AMICO

h 8.00: Colazione dello sportivo.

h 9.00: Conferenza -laboratorio "Autostima e cura del sé" con la Cooperativa AM.IC.A. presso la Sala riunioni dell'hotel.

h 11.00: Un tuffo in piscina! Attività libere e/o organizzate di pallavolo, pallacanestro, calcetto, ping-pong, minigolf, o a scelta: percorso sensoriale-olfattivo: le erbe officinali nel nostro campo dei fiori e nel bosco (a piccoli gruppi).

h 12.00: Pranzo presso il Ristorante dell'hotel.

h 14.00: Trasferimento a piedi presso l'Azienda Agricola Maneggio Dallapiccola

h 14.30: Presentazione degli istruttori e formazione dei gruppi. Attività di avvicinamento al cavallo: la pet therapy. Monta e breve passeggiata a cavallo.

h 17.30: Merenda e rientro a piedi all'hotel.

h 19.30: Cena nel ristorante dell'hotel.

h 21.00: Sala relax dell'hotel: proiezione film con sottotitolo in una delle due lingue dell'Euregio a cura della Cooperativa AM.IC.A..

Settimo giorno, sabato 19 luglio - TRA IL SACRO E IL GENUINO

h 8.00: Colazione dello sportivo.

h 9.00: Formazione dei gruppi. Visita guidata all'Albergo Alla Corona di Montagnaga – Casa Museo del Turismo Trentino e alla Chiesa di S.Anna.

h 11.00: Trasferimento a piedi a Montagnaga di Piné – luogo di culto mariano. Breve visita guidata al "Prato della Comparsa", luogo di apparizione della Vergine nel 1729.

h 12.30: Rientro a piedi all'hotel.

h 13.00: Pranzo presso il ristorante dell'hotel.

h 14.30: Trasferimento a piedi presso il Lago di Serraia.

h 15.30: Partecipazione al Dragon Festival Piné.

h 17.00: Merenda: gelato artigianale con frutti a km 0, presso l'Agrigelateria La Ca' sul Lago

h 18.30: Rientro a piedi all'hotel.

h 20.00: Cena di chiusura a tema .

h 21.30: Sala relax dell'hotel: serata a sorpresa e bilancio della settimana.

Ottavo giorno, domenica 20 luglio - ARRIVEDERCI AL PROSSIMO ANNO

h 8.30: Colazione Speciale

h 10.00: Saluti ufficiali alla presenza degli educatori e dei responsabili A.p.T Altopiano di Piné Valle di Cembra, del Sindaco e di coloro che hanno collaborato ad Euregio Sport Camp. Conclusione del programma.

A seguire e nel pomeriggio, partecipazione libera al Dragon Festival Piné, sul lungolago di Serraia: mercatino enogastronomico, musica ed animazione.

Note tecniche:

- In caso di pioggia saranno organizzate **attività sportive alternative** nelle palestre pubbliche e/o private di Baselga di Piné e/o presso il Centro Congressi Piné 1000 (ginnastica corpo libero, ginnastica artistica e acrobatica, pallavolo, pallacanestro, yoga, Tai-chi, etc.); visita alla città di Trento (centro storico, Castello del Buonconsiglio, Muse). Per la città, trasferimento con i pullman di linea, pranzo al sacco fornito dall'hotel. Le iscrizioni alla gara di Dragon boat di sabato 19 luglio sarà consentita per regolamento ai maggiori di 16 anni possesso di certificato medico o di tessera sportiva societaria per l'attività agonistica. Domenica 20 luglio, autonomamente, sarà possibile partecipare a **Dragon boat che passion!** dalle 14.00 alle 16.00.
- A parte la giornata in rifugio, che prevede il trasferimento in pullman al Passo del Redebus, tutti i trasferimenti dall'hotel ai luoghi delle attività (Ice Rink Piné, maneggio, Lago di Serraia, Montagnaga di Piné) sono da intendersi a piedi per un massimo 6/8 km al giorno. Alcuni trasferimenti a piedi potranno essere sostituiti gratuitamente con trasporto in pullman, grazie ad una convenzione dell'hotel con il Consorzio Operatori locali, compatibilmente con gli orari stabiliti. **L'hotel dispone comunque di pulmino di proprietà da 8 posti per eventuali situazioni che richiedano un supporto negli spostamenti (zaini).**
- L'hotel s'impegna a servire menù sportivi adeguati per qualità e quantità a giovani atleti con uso di prodotti locali.
- **L'hotel mette a disposizione le sue strutture: campo polivalente (pallavolo, pallacanestro, calcetto, minigolf), piscina esterna riscaldata 18x6, giardino, biciclette (una decina). Sauna e idromassaggio a disposizione per accompagnatori. Saletta massaggi con semplice lettino.**
- In caso di imprevisti l'hotel offre piccoli servizi di lavanderia (senza stiraggio).
- Per tutta la durata del soggiorno è attivo il **servizio pubblico "Spiagge sicure"** sui laghi frequentati dai partecipanti.
- Possibilità di intervento in caso di bisogno di medico sportivo, guardia medica, elisoccorso, ambulanze del 118. Farmacia in centro a Baselga di Piné.

Si consiglia:

Abbigliamento da montagna (cambi leggeri e pesanti, giacche antivento-antipioggia, scarpe da trekking, frontalino o pila, borraccia, cappellino, ombrello)

Abbigliamento da lago: costume da bagno, asciugamano (telo mare), ciabatte

Racchetta da tennis e pallone da calcio (se in possesso)

Piccolo kit di pronto soccorso (cerotti, spray antizanzare ecc..)

Numeri Utili:

Hotel Scoiattolo_ 0461 557739

Liliana Andreatta _ Cooperativa Amica 3488565513

Lorenza Biasetto _ Direttore A.p.T. Piné Cembra _ 349 1513843

Dall'Agno Maria Pia _ Responsabile logistica _A.p.T. Piné Cembra 340 7150787 – 0461 683110