



Stage n. 3 - Forni Avoltri (UD) 03-07 settembre 2012

Il terzo camp del progetto giovani coinvolge i ragazzi delle categorie **Aspiranti** ed **Allievi** ed i rispettivi allenatori di società o di comitato. E' aperto alle discipline dello sci di fondo, del biathlon e della combinata nordica.

Dove: **Alloggio n. 1 – Albergo al sole** – via Belluno 14 Forni Avoltri (UD) - <http://www.alsoleromanin.it/>

Come arrivare: [clicca qui](#)

Previsioni Meteo: <http://www.ilmeteo.it/meteo/Forni%20Avoltri>

Alloggio n. 2 Albergo Miravalle – Loc. Chialos 35 Forni Avoltri (UD)

Come arrivare: [clicca qui](#)

Previsioni Meteo: <http://www.ilmeteo.it/meteo/Forni%20Avoltri>

Quando: Ritrovo: per chi arriva da lontano (oltre 90' di viaggio) la sera del lunedì 03 settembre 2012 ore 20.00-22.00 - Per chi arriva da vicino la mattina di martedì 04 settembre 2012 entro le ore 8.00 direttamente al centro del fondo di Piani di Luzza.

Chiusura: venerdì 07 settembre 2012 dopo aver pranzato.

Spostamenti: Verranno utilizzati sia i mezzi della Federazione che i mezzi dei comitati a cui verranno rimborsate le spese.

Importante: Per gli spostamenti dal 3 al 7 settembre i ragazzi dovranno fare riferimento al mezzo dell'allenatore di riferimento del proprio gruppo.

Contatti:

Marco Selle: 331 3721539

Francesco Semenzato: 348 8800408

Note: i comitati che avessero la possibilità di accordarsi con altri comitati per gli spostamenti lo facciano.

Importante: saranno accettati al camp solamente i ragazzi in possesso di documento di identità, tessera sanitaria ed idoneità sportiva.

Mezzi di allenamento da portare:

Verranno effettuate sedute di ski roll sia classico che pattinaggio, uscite di corsa, in palestra e di pre atletismo. Portare quindi l'attrezzatura necessaria. Importante avere il casco per le attività sugli ski roll, meglio se una pettorina gialla con catarifrangenti, un antipioggia e la borraccia. Se possibile, **portare un paio di sci da classico da "sassi"**.

La pista da ski roll di Piani di Luzza richiede **ski roll lenti**. **Quelli troppo veloci ci costringerebbero ad utilizzare solo una piccola parte di essa.**

Gli obiettivi:

-) **formare:** sia gli atleti che i tecnici.

-) **uniformare e condividere:** diffondere la linea metodologica e tecnica attraverso le sedute di allenamento, degli incontri mirati ed il coinvolgimento di esperti attraverso dei convegni.

-) **testare:** costituire un archivio dati attraverso un protocollo di test individuati.

-) **aggiornare:** d'accordo con l'S.T.F. agli allenatori che intervengono sarà riconosciuto l'aggiornamento.

-) **promuovere**: lo sci di fondo come disciplina salutare, divertente, piacevole e formativa. 4 feste dello sport a sci stretti che diano motivazione, informazione e condivisione.

Tecnici ed esperti coinvolti:

Per rendere più interessante e completo lo stage, verranno coinvolti degli esperti in alcuni convegni

-) **Giovedì 6 settembre ore 21.00** presso il Teatro comunale di Forni Avoltri.

“Incontriamo i campioni olimpici” – Giorgio Di Centa e Pietro Piller Cottler incontrano i ragazzi di FuturFisi - – **Giovedì 6 settembre ore 21.00** presso il Teatro comunale di Forni Avoltri.

Sarà presente alla serata anche il **Presidente della F.I.S.I. Flavio Roda**.

Inoltre per gli allenatori presenti saranno organizzati altri 3 incontri:

1° incontro: “Programmazione e periodizzazione dell’allenamento nel lungo periodo” – Relatore Roberto Camapaci

Martedì 4 settembre - ore 13.45 – presso la struttura del centro del fondo di Piani di Luzza.

2° incontro: “Presentazione del nuovo supporto didattico degli istruttori nazionali” – Relatore Giuseppe Piller

Mercoledì 5 settembre - ore 13.45 – presso la struttura del centro del fondo di Piani di Luzza.

3° incontro: “Principi tecnici e biomeccanici nello sci di fondo” – Relatori Francesco Semenzato e Marco Selle

Giovedì 6 settembre - ore 13.45 – presso la struttura del centro del fondo di Piani di Luzza.

Programma dettagliato:

Sarà possibile visionarlo a questo link: www.skitime.it/ForniProgramma.pdf

Verrà consegnato all’arrivo ad ogni atleta e tecnico

Comunicazioni sul Web:

Sarà possibile visionare le informazioni che verranno spedite ai comitati anche a questo link:

www.skitime.it/ForniComunicazioni.pdf