



con il coordinamento  
dell'Amministrazione  
Comunale di  
Monchio delle Corti

sponsor tecnico



## BASEBALL SUMMER CAMP MONCHIO DELLE CORTI (Parma)

### PROGRAMMA 2009

#### Lunedì 20 luglio 2009

- Ore 09.00 partenza con pullman riservato e partenza per Monchio delle Corti, centro di villeggiatura montana dell'Appennino Parmense a circa 1.000 m.s.l.m.
- Ore 11.30 arrivo in loco e sistemazione in ostello
- Ore 12.00 presentazione dello staff e piano di lavoro
- Ore 12.30 pranzo in ostello e relax
- Ore 14.30 trasferimento al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo
- Ore 18.30 rientro all'ostello
- Ore 19.30 attività di accoglienza e conoscenza reciproca con la psicologa dello sport
- Ore 20.00 cena in ostello
- Ore 21.00 attività di gruppo e relax
- Ore 23.00 ritiro nelle stanze

#### Martedì 21 luglio 2009

- Ore 08.00 colazione
- Ore 09.00 trasferimento al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo con gli atleti del CARIPARMA BASEBALL. Stage per i lanciatori con il pitching-coach.
- Ore 12.30 pranzo presso il Centro Sportivo e relax
- Ore 15.00 attività tecnico-atletica in campo a Pianadetto
- Ore 18.30 rientro all'ostello
- Ore 19.30 dialogo con la psicologa: il rispetto per il gioco - cos'è veramente e cosa comporta
- Ore 20.00 cena in ostello
- Ore 21.00 attività di gruppo e relax
- Ore 23.00 ritiro nelle stanze

#### Mercoledì 22 luglio 2009

- Ore 08.00 colazione
- Ore 09.00 trasferimento al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo. Stage per i lanciatori con il pitching-coach.
- Ore 12.30 pranzo presso il Centro Sportivo e relax
- Ore 15.00 attività tecnico-atletica in campo
- Ore 18.30 rientro all'ostello
- Ore 19.30 dialogo con la psicologa: la concentrazione e l'ansia - cosa ne pensano i grandi del baseball
- Ore 20.00 cena in ostello
- Ore 21.00 attività di gruppo e relax
- Ore 23.00 ritiro nelle stanze

#### Giovedì 23 luglio 2009

- Ore 08.00 colazione
- Ore 09.00 trasferimento in pullman a Pratospilla. Escursione in montagna e pranzo al sacco.
- Ore 18.00 rientro in pullman a Monchio delle Corti
- Ore 20.00 cena in ostello

Ore 21.00 attività di gruppo  
Ore 23.00 ritiro nelle stanze

### **Venerdì 24 luglio 2009**

Ore 08.00 colazione  
Ore 09.00 trasferimento al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo  
Ore 12.30 pranzo in ostello  
Ore 14.15 trasferimento con pullman riservato alla piscina di Palanzano  
Ore 19.00 rientro in bus e cena in ostello  
Ore 21.00 attività di gruppo  
Ore 22.00 rilassamento muscolare e dialogo collettivo con la psicologa dello sport  
Ore 23.00 ritiro nelle stanze

### **Sabato 25 luglio 2009**

Ore 08.00 colazione  
Ore 09.00 trasferimento in bus 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 18.30 rientro e cena in ostello  
Ore 21.00 attività di gruppo e relax  
Ore 23.00 ritiro nelle stanze

### **Domenica 26 luglio 2009**

Ore 08.30 colazione  
Ore 09.30 manifestazione conclusiva in campo a Monchio delle Corti  
Ore 12.30 pranzo e arrivederci all'anno prossimo  
Al termine, rientro alle proprie sedi con mezzi propri o con modalità da concordare.

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

---

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

RISERVATO AD ATLETI NATI DAL 1999 AL 1994 (previo nulla osta della Società di appartenenza)

DIRETTORE TECNICO DEL CAMP: Dado Gastaldo  
TECNICO RESIDENTE: Ricardo Arrieta  
PITCHING COACH: Giacomo Bertoni  
PSICOLOGA RESIDENTE: Rosangela Soncini

ASSISTENTI: Angela Cavalli e Paolo Zbogar

CATERING: gestione Trattoria "Da Berto" - Monchio delle Corti

---

### **POSTI DISPONIBILI 30**

**In caso di un numero di richieste superiori alla disponibilità, verrà data preferenza:**

- **agli atleti tesserati da società aderenti alla Franchigia Parma**
- **agli atleti che parteciperanno all'intero programma**
- **alla data di ricevimento delle iscrizioni**

---

**LE ISCRIZIONI SI RICEVONO DAL 20 MAGGIO AL 10 GIUGNO a mezzo di:**

- **mail all'indirizzo [info@parmabaseballtigers.it](mailto:info@parmabaseballtigers.it)**
- **via fax al n. 0521 272768**
- **via telefono 338 5975222 Angela**

Ricevuta la conferma, l'iscrizione si riterrà perfezionata con il versamento di una cauzione di € 100,00. In caso di rinuncia, il rimborso spetterà solamente nel caso di sostituzione con altro atleta. Il saldo della quota verrà corrisposto al momento della partenza.