



VALLES 2012

Allenamento Master



Periodo

Da sabato 01 settembre a sabato 08 settembre 2012.
Arrivo previsto nel pomeriggio di sabato 01 entro le ore 18.00.
L'ultimo giorno torneo di fine corso.
Partenza sabato 08 settembre in mattinata.

Organizzatore

Il ritiro di Valles viene organizzato dal Club Scherma Bolzano e dalle Società schermistiche fondatrici, che sono circa dieci.

Sede dell'allenamento

Gli allenamenti si svolgono nella Tennishalle di Valles, a qualche centinaio di metri dall'albergo.

Il locale consente di installare pedane sufficienti a seconda del bisogno ed è possibile utilizzarlo anche per la preparazione atletica all'interno in caso di maltempo.

Programma

Il programma viene concordato con i tecnici presenti il primo giorno di attività. Di norma il ritiro giovanile prevede mezza giornata di preparazione atletica all'aria aperta e mezza giornata di scherma. L'attività del gruppo master si può organizzare separatamente e con programma diverso.

Staff

Lo staff tecnico sarà composto dai seguenti maestri:

m° *Andrea Cipressa*
m° *Francesco Taddei*
m° *Leszek Marteviz*
m° *Salvatore Lauria*
istr.naz. *Alberto Spiniella*

Sarà presente una persona addetta alla Preparazione Atletica finalizzata all'allenamento Master, gli altri tecnici verranno convocati in funzione delle necessità.
Durante tutto il periodo sarà presente un tecnico delle armi.
Agli allenamenti viene prevista sempre la presenza di un'infermiera professionale.

Soggiorno

La sistemazione alberghiera prevede due offerte in alberghi di categoria diversa (con trattamento di pensione completa).

- Hotel Moarhof 4 stelle con piscina e wellness
www.hotel-moarhof.it
- Pension Gattererhof (albergo di riferimento per l'organizzazione)
www.gattererhof-vals.com/it/w_dt.htm

Quote dal 01.09.2012 all'08.09.2012 (7 giorni)

	Hotel MOARHOF	Pension GATTERERHOF
Atleta	590,00 Euro	490,00 Euro
Accompagnatore	490,00 Euro	390,00 Euro

Periodi di soggiorno inferiori alla settimana intera sono da concordare volta per volta a seconda della disponibilità alberghiera.

Le camere singole sono in numero limitato, per cui invitiamo gli interessati a segnalare l'esigenza al più presto possibile.

In caso di eccesso di richieste l'organizzazione si riserva di reperire sistemazioni adeguate.

Riferimenti

Salvatore Lauria cell 335205556 mail: salvatore.lauria@fabibbz.it
Brigitta Frena cell 3381199100 mail: brigitta.frena@gmail.com

L'area di vacanza Gitschberg - Jochtal, con le sue località Rio Pusteria, Maranza e Valles, si trova nel cuore di un paesaggio caratterizzato da malghe e montagne. Il soleggiato altipiano offre moltissime possibilità escursionistiche come anche, grazie alla sua posizione centrale, la possibilità di visitare le città di Bressanone o Bolzano. Dal monte Gitschberg si gode inoltre di una vista panoramica su oltre 500 cime montuose, dalle Dolomiti del Brenta fino al gruppo dell'Ortles e le Alpi dello Stubaid.

Almencard

Il servizio alberghiero di Valles offre, a seconda del livello dell'albergo, una carta che dà accesso ad alcuni servizi offerti gratuitamente al turista.



MODULO D'ISCRIZIONE
Ritiro Estivo Valles 2012
Categoria MASTER
da sabato 01.09.12 a sabato 08.09.12

Cognome e Nome _____

nata/o il _____ a _____

abitante a _____ Prov. _____ CAP _____

via/piazza _____ n° _____

cellulare _____

indirizzo e-mail _____

tesserato alla FIS con la Società _____

Arma praticata _____

Coniuge o accompagnatore:

Cognome _____ Nome _____

nata/o il _____ a _____

Allega alla presente domanda:

attestazione di versamento di 250,00 Euro sul C/C bancario intestato a:
CLUB SCHERMA BOLZANO presso la Banca Popolare dell'Alto Adige
IBAN: *IT80 W058 5611 6000 2057 7252 276* quale acconto sulla quota di
partecipazione.

Termine per le iscrizioni: 10 luglio 2012

Desidera essere sistemata/o nel seguente albergo:

Hotel MOARHOF 4 stelle

Pension GATTERERHOF

NOTE PERSONALI: _____

Vi invitiamo a spedire il modulo e **tutti gli allegati** al seguente indirizzo:
Frena Brigitta - Club Scherma Bolzano - Corso Italia,47 - 39100 Bolzano (BZ)
oppure e-mail: brigitta.frena@gmail.com

Data _____

Firma _____

Come raggiungere Valles

In macchina: Venendo da sud sull'autostrada del Brennero A22 dopo Bolzano si esce a Bressanone/Val Pusteria. Da lì s'imbocca la strada statale nr. 49 e si raggiunge l'Alta Pusteria. Le nostre località sono raggiungibili anche attraverso l'Autostrada Venezia - Belluno. Da Belluno si prosegue sulla strada statale fino a Cortina D'Ampezzo, che dista da Dobbiaco solo 30 km.

In treno: Con il treno si oltrepassa Bolzano (sulla tratta ferroviaria Verona - Monaco di Baviera) e si scende a Fortezza per prendere il treno locale per la Val Pusteria. Si arriva direttamente alla stazione ferroviaria di Bressanone.

In aereo: Gli aeroporti internazionali più vicini si trovano a **Innsbruck** (115 km), **Venezia** (230 km) o **Verona** (240 km). L'aeroporto di **Bolzano** (85 km) fa collegamenti con Roma, Milano, Berlino, Dortmund, Hannover, Vienna e Zurigo.

Link utili per l'arrivo:

[Route-planner](#)

[Ferrovie tedesche](#)

[Ferrovie italiane](#)

[Ferrovie austriache](#)

[Servizio pullman Alto Adige](#)

[Autostrade italiane](#)

[Aeroporto Bolzano](#)

[Aeroporto Innsbruck](#)

[Aeroporto Venezia](#)

[Aeroporto Verona](#)

[Aeroporto Treviso](#)

