

DOVE E  
QUANDO

CANAZEI - VAL DI FASSA  
DOLOMITI TRENTINE

DAL 5 ALL'11 LUGLIO 2015  
TRAINING CAMP STRADA

DALL'11 AL 17 LUGLIO 2015  
TRAINING CAMP MOUNTAIN BIKE

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: 850,00 €

La quota comprende: sistemazione in hotel\*\*\*\*, con trattamento di pensione completa in camera doppia (supplemento per la sistemazione in singola); menù specifico dedicato agli atleti; sala pesi presso l'Hotel Soreghes tutti i giorni dalle 16.00 alle 18.00; corsia Piscina Canazei 2 volte la settimana dalle 16.00 alle 17.30; centro benessere tutti i giorni dopo le 18.30. KIT (maglietta e pantaloncino tecnico loggato per tutti i partecipanti). Medico h24 e un massaggio a settimana.

Ogni partecipante dovrà utilizzare la propria bicicletta, nel caso sia necessaria l'organizzazione provvederà a fornirne una a noleggio settimanale.

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

Gianni Cedolini info@preparazioneatletica.it Cell. 329 2272762



Sport&School S.R.L.

tel. 0431 70589  
cell. 338 3798232

fb. Sport&School - Agenzia Viaggi  
camp@sportandschool.com  
www.sportandschool.com



Viaggi e Cultura  
by Moving Events S.R.L.

tel. 045 534564  
info@viaggiicultura.it  
www.viaggiicultura.it



Sports Promotion S.S.D.

tel. 0331 333724  
cell. 333 1645023

fb. SportsPromotion  
info@sportspromotion.it  
www.gazzettasummerncamp.it

SI RINGRAZIA PER LA COLLABORAZIONE E L'OSPITALITÀ:



L'organizzazione logistica della vacanza è affidata a Sport & School s.r.l. - Agenzia di Viaggi e Tour Operator Sede Legale in via Latisana 35/c a Lignano Sabbiadoro (Udine), Autorizzazione Regionale n. 2586/Tur. del 04/09/2007, Compagnia Assicurativa Lloyd Italo polizza n. 4.3077753. Le condizioni generali di vendita sono scaricabili su [www.sportandschool.com/download](http://www.sportandschool.com/download). Comunicazione obbligatoria ai sensi dell'art. 17 della Legge 6 febbraio 2006 N. 38 - La legge italiana punisce con la reclusione i reati concernenti la prostituzione e la pornografia minorile, anche se commessi all'estero. Foto: credits Augusto Bizzi, Fabrice Gallina. Le attività ludico-sportive-didattiche sono organizzate da S.S.D. Sports Promotion.



La Gazzetta dello Sport  
Tutto il rosa della vita



BIKE TRAINING CAMP  
STRADA >> MTB

CANAZEI - VAL DI FASSA - DOLOMITI TRENTINE



WWW.GAZZETTASUMMERCAMP.IT  
Gazzetta SUMMER CAMP

estate  
2015

WWW.GAZZETTASUMMERCAMP.IT



## CHI SIAMO

Da oltre 30 anni, Sport & School organizza camp tecnici e stage di alta qualificazione; nell'estate 2015, viene inserita una nuova proposta rivolta alle persone che fanno del ciclismo la loro passione.

Moving Events è un Tour Operator specializzato, tra l'altro, in vacanze sportive e organizza, nell'interesse de La Gazzetta dello Sport, le "Gazzetta Vacanze", proposte di vacanza dedicate a chi non vuole rinunciare a praticare la propria disciplina.

Nel 2015 nasce la proposta di una settimana full immersion dedicata all'allenamento tecnico specifico su strada e mountain bike. Un'esperienza unica nel suo genere che coniuga la conoscenza e l'applicazione delle moderne metodologie dell'allenamento attraverso la scoperta di percorsi in un contesto ambientale unico, tradizionale sede delle più importanti gare professionistiche e gran fondo amatoriali.

## I COACH

### Gianni Cedolini

Insegnante di educazione fisica presso l'Accademia Navale di Livorno, preparatore fisico presso il Bellaria Training Center di Pontedera dove segue atleti di diverse discipline sportive: Basket, Ciclismo, Tennis, Nuoto, Volley, Triathlon. Nel corso della carriera ha maturato importanti esperienze come preparatore di corridori professionisti, U23 e amatori. Attualmente è docente ai corsi di formazione tecnica T1, T2 e T3 per la Federazione Ciclistica Italiana nell'ambito della preparazione su strada e fuoristrada. E' stato per molti anni preparatore atletico delle Squadre Nazionali della federazione Italiana Pallacanestro.

### Angelo Furlan

Ex ciclista professionista di livello internazionale. Tecnico allenatore categorie internazionali, direttore sportivo 3° livello. Tutor nazionale ciclismo fuoristrada, formatore maestri di Mountain bike. Docente collaboratore FCI. Maestro di Mountain bike. Guida ciclo sportiva, bike guide escursionismo a accompagnamento ciclisti su strada e offroad. Presidente circolo culturale sportivo AF360. Attualmente è un tecnico impegnato a 360° nello sviluppo di attività di alta qualità legate al mondo del ciclismo.

Responsabili area tecnica: Gianni Cedolini – Angelo Furlan.

Tecnici: Daniele Pelorossi, Gianni Stefania.

## OBIETTIVI DELLO STAGE

Conoscere le metodiche di allenamento della forza e della resistenza specifica; migliorare la tecnica della pedalata e, per la MTB, della salita e discesa; affinare la tecnica di guida; sviluppare le capacità fisiche e posturali; valutare i range personali di potenza nelle diverse situazioni; stimolare il confronto con i partecipanti attraverso prove individuali e di squadra; rendersi consapevoli dei principi alimentari in funzione del ciclismo e, infine, stimolare il recupero attraverso tecniche di rilassamento.

Il Training Camp è aperto a tutte le persone che amano il ciclismo e lo praticano abitualmente senza essere esasperatamente agoniste. Dopo un'attenta analisi verranno organizzati dei gruppi di lavoro, funzionali ai diversi livelli tecnici, affinché il carico sia adeguato ai vari livelli di allenamento personale.

Il numero dei partecipanti sarà ristretto per consentire ai tecnici di mantenere un rapporto ideale al raggiungimento degli obiettivi preposti.

Al mattino i partecipanti saranno divisi in due gruppi, COMPETITION e POWER, in base alle capacità individuali.

Al pomeriggio, dopo un periodo di riposo verrà proposta un'attività complementare dedicata alla scoperta delle diverse metodiche di lavoro per migliorare la performance o il recupero.

**PREPARAZIONE FISICA INDIVIDUALE + METODICHE DI RECUPERO ATTRAVERSO LO STRETCHING + TIPOLOGIE DI RECUPERO ATTRAVERSO IL MASSAGGIO + LAVORO IN ACQUA + ALLENAMENTO PREVENTIVO POSTURALE + ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE**

Al termine delle attività sarà sempre possibile utilizzare il centro benessere dell'hotel.

## PROGRAMMA DELLA GIORNATA

- ore 8.15 Colazione
- ore 9.15 – 9.30 Presentazione del programma giornaliero
- ore 9.30 – 12.30 Allenamento Bike
- ore 13.00 – 14.00 Pranzo
- ore 14.00 – 16.00 Riposo pomeridiano
- ore 16.00 - 17.30 Allenamento Complementare (piscina – palestra - etc)
- ore 17.30 – 18.30 Defaticamento nel centro benessere
- ore 20.00 Cena
- ore 21.30 Attività serali

## PERCORSI

Per il camp **STRADA** i percorsi verranno scelti in base alle esigenze di allenamento tra le salite del Passo Pordoi e Fedaiia, la cronoscalata della Gardecchia e il giro del Sella e le altre salite che hanno fatto la storia del ciclismo di cui la zona, vero e proprio paradiso del ciclista, è ricca. Per il camp **MOUNTAIN BIKE** i percorsi scelti saranno quelli intorno a Canazei con il Passo Duron, Valle Contrin, Pordoi e alcuni single track utilizzati anche dalla Dolomiti Hero con l'obiettivo di abbinare panorami mozzafiato a spunti tecnici di assoluto valore.