

CAMPUS ESTIVO 2024

Il campus estivo 2024 del Fossolo 76 calcio è dedicato ai ragazzi delle annate 2010/11/12/13/14/15 tesserati per la nostra società per la nuova stagione e la **18°** edizione si svolgerà come sempre nella località di Sestola, sull'appennino modenese, a circa un'ora e mezza di macchina da Bologna, nel periodo da **Domenica 1 Settembre** a **Sabato 7 settembre 2024**.

Il soggiorno sarà effettuato presso l'Hotel Al Poggio, in località Poggioraso – Sestola (<http://www.alpoggio.it/>), una bellissima struttura immersa nel verde della natura, in una stupenda posizione panoramica, lontana da strade e da pericoli, situata in un parco dove una accogliente piscina è sempre a disposizione degli ospiti.

E' previsto un trattamento di pensione completa, con servizio di colazione, pranzo e cena presso l'ottimo ristorante dell'albergo, nel quale si potranno degustare i piatti tipici ed i prodotti del luogo.



E' una intera settimana completamente all'insegna dello sport e del divertimento, nella quale i partecipanti potranno approfondire e migliorare le proprie conoscenze calcistiche, affinando la tecnica di base ed iniziando la preparazione atletica per la prossima stagione, secondo un programma tecnico preparato in maniera accurata dai nostri migliori tecnici ed allenatori.

Gli allenamenti saranno tenuti presso il centro sportivo di Sestola, a circa 1 km dall'albergo, all'interno del quale sono disponibili, oltre ad un bellissimo campo di calcio con una capiente tribuna, anche un campo da calcio a 7 ed un campo da calcetto a 5, nonché la palestra comunale completamente attrezzata, che può permettere di svolgere attività sportive anche in caso di maltempo.



Il corso di calcio prevederà l'insegnamento di varie specialità tecniche e tattiche, tenendo conto dell'età e delle attitudini di ogni singolo atleta.

Tutte le attività eseguite in campo saranno proposte allo scopo di incrementare il bagaglio di capacità motorie e tecniche del gioco del calcio (palleggio, guida della palla, stop, passaggio, tiro, dribbling, colpo di testa, ecc.)

Per i giorni di permanenza saranno previste due sedute di allenamento quotidiane, una al mattino ed una al pomeriggio, durante le quali saranno comunque effettuate diverse pause per lo svolgimento di attività ludiche e ricreative, che andranno adeguatamente a compensare il tempo dedicato alle attività sportive.

A tale scopo, saranno organizzate varie gare a squadre e tornei, con divertenti prove di abilità da svolgersi ogni giorno, sia nel centro sportivo che presso le strutture dell'albergo.

Tutte le quotidiane attività sportive e ricreative che verranno svolte, saranno comunque intervallate da momenti di riposo e relax presso le confortevoli strutture dell'albergo.

I partecipanti avranno a disposizione gratuitamente una splendida piscina, situata nel parco dell'hotel, nella quale potranno tranquillamente rilassarsi e godersi gli istanti di tempo libero, divertendosi in compagnia degli amici.



In alcuni giorni della settimana, a seconda del carico di lavoro svolto, in sostituzione degli allenamenti saranno effettuate gite, passeggiate ed escursioni nelle località limitrofe.



Tra queste, è prevista una mezza giornata pomeridiana all'interno dell' Adventure Park del Lago della Ninfa (<http://www.adventureparkcimone.it/>).

In questo bellissimo parco giochi attrezzato, i ragazzi potranno cimentarsi e divertirsi nelle seguenti attività:

- impegnative arrampicate nei percorsi di *Albering*,
- voli mozzafiato sulle carrucole della *Fly line*,
- veloci discese sui gommoni nella pista dello *Slider*,
- spericolate scivolote sulle ripide rotaie del *Funbob*,
- acrobatici salti sui tappeti elastici nel *Jumpy*.

Se il tempo lo permetterà, è prevista anche una gita di una giornata intera sul Monte Cimone, con comoda risalita in funivia da Pian del Falco a Pian Cavallaro e poi camminata in salita fino alla vetta più alta.

Sarà una bellissima giornata da trascorrere in relax, in compagnia dei propri amici e amiche, in contatto con la natura, che prevedrà il pranzo al sacco e la cena al ristorante del Lago della Ninfa.

Nel caso invece le condizioni metereologiche non lo permettano, in alternativa, si potrà sfruttare la grande piscina comunale per una rilassante nuotata.



Durante questi giorni di vita in comune, da parte degli accompagnatori verrà data particolare importanza anche all'aspetto comportamentale, cercando di proporre gli elementi formativi e sociali per un'armoniosa convivenza di gruppo, nella quale rispetto e educazione dovranno essere alla base di ogni atteggiamento reciproco.

Tutti i ragazzi saranno attentamente seguiti dagli accompagnatori ogni giorno, 24 ore su 24, in tutte le attività che andranno ad intraprendere, sia sportive che ricreative, e saranno coperti integralmente da una specifica polizza di assicurazione.

Programma indicativo:

Domenica 1 Settembre

ore 9:30	Ritrovo presso campo FossoLO via Marx e partenza
ore 11:00	Sistemazione negli alloggi
ore 12:30	Pranzo
ore 14:00	Tempo libero, relax, riposo, svago, piscina
ore 16:30	Primo breve allenamento
ore 19:30	Cena
ore 20:30	Tempo libero
ore 22:30	Luci spente



I genitori che accompagneranno i ragazzi potranno rimanere a pranzo presso il ristorante dell'albergo e rimanere presso le strutture di soggiorno ed allenamento per tutta la giornata.

da Lunedì 2 Settembre a Venerdì 6 Settembre (giornata tipo)

ore 8:00	Sveglia
ore 8:30	Colazione
ore 9:30	Allenamento
ore 12:30	Pranzo
ore 13:30	Tempo libero, relax, riposo, svago, piscina
ore 15:00	Allenamento
ore 17:30	Tempo libero, attività ludiche
ore 19:30	Cena
ore 20:30	Tempo libero, occupazioni ricreative serali
ore 22:30	Luci spente



Sabato 7 Settembre

ore 8:00	Sveglia
ore 8:30	Colazione
ore 9:30	Partite amichevoli di calcio
ore 13:30	Pranzo
ore 15:00	Premiazioni
ore 16:30	Partenza e ritorno a Bologna



Le partite amichevoli di calcio finali, ancora in fase di definizione, saranno svolte con squadre di pari categoria e saranno organizzate con la collaborazione delle società sportive locali.

In questa giornata, il pranzo sarà organizzato nel ristorante dell'hotel Al Poggio, al quale potranno partecipare parenti, familiari ed amici, previa prenotazione da confermare agli accompagnatori nel corso della settimana.

Abbigliamento sportivo e tempo libero:

Per tutti i partecipanti, è obbligatorio il possesso dei capi di abbigliamento sportivo e da tempo libero normalmente utilizzati dal Fossolo76 durante la stagione per gli allenamenti e le partite, cioè:

- 2 magliette di allenamento blu con finiture gialle
- 2 pantaloncini da allenamento gialli con finiture blu, oppure blu con finiture gialle
- 1 pantaloncino da gara blu scuro
- 2 paia di calzettoni blu scuro
- 1 bermuda blu scuro
- 1 polo gialla
- 1 tuta di rappresentanza blu con finiture gialle
- 1 tuta da allenamento blu scuro
- 1 k-way

Per coloro che non fossero ancora in possesso di tutti o di alcuni dei capi di abbigliamento indicati, ne viene richiesto l'obbligo di acquisto; in caso contrario, verrà preclusa la partecipazione al campus.

Equipaggiamento personale:

Borsa da allenamento, contenente il solito materiale:

- scarpe da calcio
- scarpe da calcetto o ginnastica
- parastinchi
- ciabatte
- accappatoio
- shampoo, sapone, ecc.
- asciugacapelli



Borsa o valigia di piccole dimensioni, contenente:

- pigiama
- cambi biancheria
- calzettoni, magliette, pantaloncini di ricambio
- scarpe da tempo libero
- costume da bagno
- cuffia da piscina
- torcia

I ragazzi provvederanno personalmente al lavaggio a mano dei propri capi di abbigliamento, pertanto è opportuno dotarli di sapone da bucato o similari.

E' caldamente consigliato di contrassegnare tutti i capi di abbigliamento sportivo, uguali per tutti i giocatori, con il nome o una sigla, per evitare smarrimenti o scambi di materiale.

Trasporti:

I genitori sono tenuti all'accompagnamento dei propri figli durante i viaggi di andata e ritorno.

I trasferimenti albergo/campo/albergo sono a carico della società e saranno effettuati, possibilmente per i più piccoli, con pullmini della società ed altri mezzi forniti dall'albergo, secondo le necessità ed in base al numero di ragazzi partecipanti.

Per i più grandi, invece, è possibile che questi trasferimenti avvengano a piedi (meno di 1 km).

Documenti e certificati:

Tutti i partecipanti al campus dovranno essere in regola con il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva (agonistica o non agonistica, a seconda dell'età), che deve essere valido per il periodo in corso.

In caso di necessità, ai fini dell'assistenza per eventuali cure mediche, che saranno prestate dalle strutture locali, si richiede la fornitura di una fotocopia della tessera sanitaria.

Si raccomanda inoltre di segnalare ai responsabili l'eventuale presenza di qualsiasi tipo di allergia alimentare o farmacologica.

Informazioni generali:

Si consiglia di dotare i propri figli di una cifra massima di 30 € per eventuali piccole spese quotidiane.

Si prega di evitare che vengano portati oggetti di valore, per i quali non ci assumiamo alcuna responsabilità in caso di smarrimento o furto.

Comunicazioni:

In caso di normale necessità, sarà possibile chiamare i propri figli al telefono dell'albergo (0536-61147) durante gli orari dei pasti, o su eventuali cellulari personali durante i momenti di tempo libero.

In caso di urgenze, sono sempre disponibili a qualsiasi orario tutti gli accompagnatori con i propri cellulari.

Nella scheda di adesione sarete tenuti a fornire un vostro recapito telefonico, al quale dovrete essere sempre reperibili 24 ore su 24 per qualsiasi evenienza.

Costo:

La quota di partecipazione prevista è di **480 €** a testa, comprensiva di soggiorno in pensione completa per 6 giorni (incluso anche il pranzo dell'ultimo giorno), accesso alla piscina, allenamenti di calcio, polizza di assicurazione, trasporti in loco (esclusi i viaggi di andata e ritorno), entrata al parco giochi.

All'atto dell'iscrizione, verrà richiesta una quota preliminare di **200 €** come caparra. In caso di rinuncia, tale caparra non verrà restituita, salvo casi eccezionali la cui pertinenza verrà stabilita dalla società.