

ORLANDO PIZZOLATO – STAGES 2015

Dolomiti di Brenta – Lago di Nembia - San Lorenzo in Banale dal 08/07 al 12/07 2015

Dolomiti di Brenta e Lago di Nembia

Le Dolomiti di Brenta sono uno dei luoghi magici dell'Italia settentrionale. L'idea di inserire uno stage in questo territorio ci è venuta dopo aver visitato la valle che da Tione sale verso Andalo, passando per San Lorenzo in Banale, uno dei numerosi borghi ricchi di storia e tradizione presenti nelle valli trentine e che fa parte dei Borghi più belli d'Italia (www.borghitalia.it). Il Laghetto di Nembia è un piccolo bacino alpino diviso dal più grande Lago di Molveno da un'antica frana. Un piccolo gioiello della natura incastonato nel Parco Naturale Adamello Brenta, dalle acque cristalline e limpide, lontano dai rumori e dalle più inflazionate mete turistiche estive. La scelta di questa location non è quindi casuale. Ho voluto proporre uno stage con caratteristiche molto peculiari: è rivolto a chi ama la tranquillità, la natura, la cordialità, la semplicità e il silenzio. Credo che in un ambiente così l'aggregazione del gruppo e l'amicizia siano conseguenze obbligate.

Garni Lago Nembia

Il Garni Lago Nembia (3 stelle) è situato sulle sponde dell'omonimo laghetto ed all'inizio del percorso dell'Oasi del WWF di Nembia nel Comune di San Lorenzo in Banale, provincia di Trento. Il Garni Lago Nembia offre l'opportunità di coniugare il riposo, le escursioni e lo sport nel Parco Naturale Adamello-Brenta; le cure termali ed il relax a bordo lago; d'inverno praticare discesa e fondo nel comprensorio Andalo e Paganella.

L'Hotel offre agli stagisti i seguenti servizi gratuiti: lavaggio indumenti tecnici; la Parcomano Card, ovvero una tessera plastificata (valida per due adulti ed un bambino fino a 12 anni) che permette agli ospiti di partecipare gratuitamente ad escursioni e visite guidate del territorio e dei musei, nonché usufruire di sconti su acquisto di prodotti tipici in bar e ristoranti della zona; accesso pomeridiano al centro benessere (sauna, bagno turco, nebbia fredda, doccia tropicale, area relax con angolo tisaneria, palestra Technogym). E' altresì possibile usufruire a pagamento della comoda Jacuzzi idromassaggio e del Solarium.

Principali distanze: 1 km dal Lago di Molveno, 10 km dalle piste da sci di Andalo e 12 km dalle Terme di Comano.

Il prezzo indicato comprende la quota dello stage, il pernottamento e la colazione in camera doppia. E' possibile aggiungere pranzo e cena a prezzo convenzionato appoggiandosi all'adiacente ristorante, che ha cambiato gestione (20,00 euro per menù composto da doppia scelta di piatti – coppa di insalata di stagione, un primo, un secondo con contorno, un dessert o frutta – bevande escluse). Il supplemento per la camera singola (sempre se disponibile) è di euro 15,00 al giorno. Supplemento cagnolino (massimo 1 per camera) euro 5,00 al giorno.

ATTENZIONE: E' POSSIBILE PRENOTARE L'INTERA SETTIMANA AL PREZZO CONVENZIONATO, AGGIUNGENDO QUINDI GIORNI A PIACERE ANTECEDENTI LA DATA DI INIZIO STAGE

NOTA MOLTO IMPORTANTE

In tutte le località abbiamo fatto un accordo per avere un prezzo di favore come gruppo. Qualora il partecipante allo stage NON dovesse effettuare lo stage per una qualsiasi ragione, non usufruirà del prezzo di gruppo ma sarà tenuto a pagare la quota intera secondo il listino prezzi della struttura in cui alloggia.

Tabella prezzi per persona in camera doppia

	periodo	hotel pernott+colazione+stage	solo hotel pernott+colazione	da 0 a 2 anni	da 2 a 10 anni -50%	da 10 a 12 anni -10%
prenotazioni entro il 30 aprile 2015	dal 08/07 al 12/07	340,00	160,00	gratis	80,00	144
prenotazioni dopo il 30 aprile 2015	dal 08/07 al 12/07	376,00	176,00	gratis	88,00	158,4

I famigliari non partecipanti allo stage e **che dividono la stanza con chi partecipa allo stage**, pagano solo il costo di vitto e alloggio.

I costi solo hotel sono riservati solamente al nucleo familiare di chi partecipa allo stage. Per altri nuclei familiari che accompagnano, ma che non partecipano allo stage, il costo del soggiorno è proposto direttamente dalla gestione dell'hotel.

Se il bambino divide la stanza con 1 solo genitore, paga la tariffa intera

Quota solo stage: €180,00 x stage prenotato entro il 30 aprile 2015 – €200,00 x stage prenotato dopo il 30 aprile 2015.

Prezzo in caso di infortunio (solo teoria): Non disponibile. La quota resta la stessa anche in caso di infortunio.

ATTENZIONE:

Dal 27.07.2011 i Comuni Italiani hanno la facoltà di applicare la tassa di soggiorno. Al momento sappiamo che il Comune di San Lorenzo in Banale non intende applicare tale imposta. In ogni caso, se la tassa venisse applicata, dovrà essere pagata dal cliente direttamente in hotel.

Sconti (non cumulabili)

Per prenotazioni effettuate entro il 30 aprile 2015, vedi tabella prezzi. Per prenotazioni dopo il 30 aprile, sconto stage x chi porta un amico (a persona -10,00 euro) e per gli abbonati Premium di Correre (-15,00 euro).

Tabella caparre da versare e scadenze

Periodo	Caparra da versare per adulto	Scadenza iscrizione <small>se lo stage non è completo, si accettano iscrizioni fino al giorno prima</small>
dal 08/07 al 12/07 2015	Euro 100,00	30/05/15

Per iscriverti devi inviare la scheda d'iscrizione allegata via email (stage@orlandopizzolato.com) o via fax (0445 641991) o via lettera (Pizzolato Orlando – via Murello n.87 – 36014 Santorso VI), aspettare la nostra conferma e poi versare l'acconto secondo le modalità sotto descritte.

Il versamento dell'acconto può essere fatto:

- con vaglia postale intestato a: Garni Lago Nembia – località Nembia n.1 - 38078 San Lorenzo in Banale (TN)
- con bonifico bancario a favore di: Fontanelle SRL (Garni Lago Nembia) – codice IBAN IT47K0572859440239570574486

specificando sempre la data del soggiorno e la dicitura "stage Pizzolato – cognome+nome – n.adulti e bambini".

La **caparra** si intende come prenotazione della stanza.

Il **saldo** sia dell'hotel che dello stage verrà versato sul posto, durante lo stage.

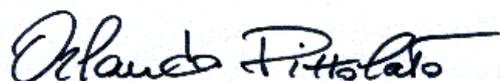
PRIMA DI VERSARE LA CAPARRA, TI PREGO DI CHIEDERE CONFERMA DELLA DISPONIBILITA' DI POSTI E DI VERIFICARE IL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI.

Penale in caso di rinuncia:

- senza penale fino al giorno 15 Giugno
- dal 16 al 25 Giugno 100 € per ciascun ospite cancellato
- per cancellazioni oltre tale termine 100% quota soggiorno per ciascun ospite

Seguirà inoltre un foglio notizie che ti arriverà circa 30 giorni prima dell'inizio dello stage, e che ti darà tutte le informazioni sugli orari di ritrovo e su come arrivare a Nembia. Ai partecipanti verrà consegnata una maglietta ricordo e il diploma di partecipazione.

Con amicizia



PROGRAMMA STAGE DOLOMITI DI BRENTA – LAGO DI NEMBIA

MERCOLEDI'

pomeriggio-sera: arrivo dei partecipanti. Lo stage inizia domani mattina

GIOVEDI'

mattino: incontro e riunione di presentazione dello stage + Test da campo di valutazione funzionale a Andalo + riprese dello stile di corsa

pomeriggio: riunione tecnica (analisi stile di corsa)

VENERDI'

mattino: esercizi di mobilità articolare + seduta di corsa lenta Giro del Lago di Molveno

pomeriggio: riunione tecnica (consegna risultati test + ritmi di corsa)

SABATO

mattino: esercizi di mobilità articolare + seduta di fartlek nell'Oasi WWF di Nembia

pomeriggio: riunione tecnica (dibattito libero)

DOMENICA

mattino: esercizi di mobilità articolare + seduta di corsa lenta di recupero

fine dello stage

PIZZOLATO ORLANDO - via Murello n.87 - 36014 SANTORSO (VI)
tel. e fax: 0445 – 641991 – cell. 338 6588468
e-mail: stage@orlandopizzolato.com - www.orlandopizzolato.com