

ORLANDO PIZZOLATO - STAGES 2015

Chia Laguna Resort - Sardegna dal 14/06 al 20/06 2015

Sardegna: un'isola di vento e di silenzio, di mare come nessun altro; un'isola di intensità celesti e verdi, di profumo di sale e di terra, su un'anima selvaggia. Non è soltanto un'entità geografica, ma l'espressione di quel modo di sentire il mare che genera il desiderio di viverlo e farlo diventare proprio. Assorbire la sua luce, la sua forza, i suoi profumi, i suoi sapori: il mare e la sua terra, perché l'uno e l'altra sono indivisibili.

Costa del Sud: è la Sardegna per chi ama davvero quest'isola e Chia, con le sue dune bianche, è il simbolo vivente di questo Sud solare e cristallino, dal clima più dolce di tutta la Sardegna; con un'estate che si annuncia già a fine primavera e resiste a dispetto dell'autunno. Uno scenario che supera l'immaginario esotico senza varcare l'oceano: poco più di un'ora di viaggio dalle principali città è sufficiente per scoprire di che materia è fatto un paradiso.

La Costa del Sud, uno dei tratti sardi più incontaminati e meno frequentati dal turismo di massa, regala un'intermittenza continua di paesaggi da conoscere: le pareti rocciose di Capo Spartivento, dove le scogliere di granito formano fiordi profondi e piccole insenature di sabbia, dominate da uno dei fari più belli e panoramici dell'isola, raggiungibile a piedi da una mulattiera a picco sul mare; più ad ovest, le spiagge immense e candide di Porto Pino e le isole di S. Antioco e S. Pietro con la cittadella Carloforte, che esprime tutto il suo retaggio tunisino e genovese. Ma la storia porta gli occhi in tempi ancora più lontani, fino all'età punica e romana, delle quali poco ad est di Chia rimangono testimonianze a cielo aperto in una delle città più belle al mondo: Nora. È una penisola che si sporge sul mare, completamente rivestita dalle vestigia di quell'epoca, con le colonne che raccontano di remoti anfiteatri e i pavimenti lastricati di mosaici a cielo aperto che si arrendono solo al fluire del mare.

Chia Laguna Resort: (www.chialagunaresort.com) Il Chia Laguna Resort non è soltanto un luogo ma l'espressione di un certo modo di sentire e vivere il mare e la sua terra, riuscendo ad interpretare al meglio la ricerca dello stile di vacanza perfetto per ciascuno dei suoi ospiti, riservando un posto in prima fila sul palcoscenico marino più eclatante del Mediterraneo.

Immerso in un parco di macchia mediterranea, che arriva a lambire la celebre spiaggia di dune bianche, il Chia Laguna Resort restituisce tutta la bellezza e lo spirito di unicità della Sardegna. L'ospitalità si adatta alle differenti sfumature del vivere il mare di quest'isola, che dialoga inesorabilmente con il ricco patrimonio del suo entroterra, un mondo da conoscere.

Il Chia Laguna Resort offre l'opportunità di scegliere tra diverse soluzioni di accomodation. Tre strutture alberghiere, uniche, esclusive, ma complementari, e le ville:

Il **Laguna:** 5 stelle, elegante, raffinato, equilibrio perfetto tra design e tradizione. 72 le camere.

Il **Village:** 4 stelle, informale, immerso nel verde della macchia mediterranea, 300 le camere cottage.

Il **Baia:** 3 stelle, con 80 bungalow immersi nel verde affacciati su una delle baie che abbracciano la Torre di Chia.

Le **Ville:** dall'appartamento in residence alla villa unifamiliare, la tua casa in affitto con tutti i servizi del vicino Resort.

Il nostro gruppo sarà alloggiato in due strutture:

- Nel **Baia** (3 stelle): dall'alto della collina, l'Hotel Baia domina la splendida spiaggia dorata che affiora, lunga e ampia, dalle acque cristalline del mare. È un capolavoro di semplicità, con i bungalow sparsi sul promontorio. L'Hotel Baia s'inserisce nel contesto del Chia Laguna Resort come proposta di vacanza semplice e a contatto con la natura. Realizzato, infatti, in uno stile che privilegia praticità ed essenzialità, attinge dal meglio delle tradizioni locali, dando vita ad una struttura in armonia con il paesaggio circostante.

Hotel diffuso, il Baia si articola in 41 bungalow, di due camere ciascuno, situati in posizione panoramica sulla collina. Ispirate ai colori della Sardegna, le 80 camere di diversa tipologia sono dotate dei più moderni confort: telefono diretto, climatizzazione, tv color, frigo-bar, cassetta di sicurezza, asciugacapelli. Alcuni bungalow dell'Hotel si affacciano sul mare e sulla splendida spiaggia di Chia, altri sulla suggestiva laguna.

La spiaggia di riferimento è quella di **Monte Govoni**, alla quale si accede con una scala intagliata nella roccia.

In un'ambientazione rustica e informale, il Ristorante **La Pergola** del Baia offre il meglio della cucina locale, con pietanze mediterranee e presenza giornaliera di piatti tipici della Sardegna. Imperdibile il Barbecue tradizionale.

- Nel **Village** (4 stelle): è un paradiso di quiete e di confort. Immerso in un parco naturale di rigogliosa macchia mediterranea, offre 300 camere studiate per modulare il soggiorno in assoluta libertà; abbracciano la piscina centrale e si trovano a due passi dai principali servizi del Resort. Il ristorante **Bouganville**, completamente ridisegnato per la stagione 2011, propone ricchi buffet di cucina locale e nazionale. Lo staff del **Bar Piscina/Club House**, aperto tutto il giorno, vi accompagnerà durante la colazione, per snack veloci a pranzo e nelle serate a bordo piscina. La rinomata Spiaggia **Le Dune di Campana** dista circa 700 metri dall'hotel e un trenino effettua i collegamenti ogni 15 minuti.

Trattamento:

mezza pensione, cioè pernottamento + colazione + cena (bevande escluse). Per il pranzo diventa più comodo appoggiarsi ai vari ristoranti e bar della spiaggia.

Distanze

Aeroporto di Cagliari (Elmas) 51 km; Porto di Cagliari 48 km

Domus De Maria 6 km ; Pula 18 km ; Teulada 20 km

Airport transfer

In caso di arrivi di gruppo il Chia Laguna Resort organizza transfer da e per l'aeroporto di Cagliari. È anche possibile appoggiarsi ad altre agenzie che organizzano il transfer, oppure affidarsi a Ilaria che cercherà di accorpate gli arrivi e le partenze in modo da ottimizzare i trasferimenti e ridurre i costi, appoggiandosi all'agenzia con i prezzi più bassi.

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 – Hotel Baia

periodo	hotel ½ pensione +stage	solo hotel ½ pensione	da 0 a 13 anni non compiuti	oltre i 13 anni – 50%
dal 14/06 al 20/06 camera doppia	812,00	522,00	gratis max 1	261
dal 14/06 al 20/06 camera singola	1052,00	762,00	---	---

Per evitare il supplemento singola, è possibile scegliere di essere abbinati ad un altro/a partecipante

Family suites su richiesta: sempre 3 quote intere – riduzione quarto letto come da terzo letto

Tabella prezzi per persona – Hotel Village

periodo	hotel ½ pensione +stage	solo hotel ½ pensione	da 0 a 13 anni non compiuti	oltre i 13 anni – 50%
dal 14/06 al 20/06 camera doppia	872,00	582,00	gratis max 1	291
dal 14/06 al 20/06 camera singola	1172,00	882,00	---	---

Per evitare il supplemento singola, è possibile scegliere di essere abbinati ad un altro/a partecipante

Family suites su richiesta: sempre 3 quote intere – riduzione quarto letto come da terzo letto

I famigliari non partecipanti allo stage **che dividono la stanza con chi partecipa allo stage** pagano solo il vitto e l'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. Contattare Ilaria (338 6588468 – stage@orlandopizzolato.com) per informazioni.

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

Quota solo stage: euro 290,00 IVA inclusa (se la prenotazione viene effettuata entro il 31 gennaio euro 270,00 IVA inclusa).

Prezzo in caso di infortunio (solo teoria): Si può anche iscriversi solamente alla parte teorica (solo in caso di infortunio), partecipando alle riunioni tecniche pomeridiane. In questo caso la quota dello stage è di euro 180,00.

Tabella Sconti (non cumulabili)

periodo	sconto stage x chi prenota entro il 31 gennaio 2015	sconto stage x chi porta un amico (a persona)	sconto per gli abbonati Premium della rivista Correre
dal 14/06 al 20/06	- 20,00	- 10,00	-15,00 euro

Tabella caparre da versare e scadenze

Periodo	Caparra da versare per adulto	Scadenza iscrizione se lo stage non è completo, si accettano iscrizioni fino al giorno prima
dal 14/06 al 20/06 2015	50% del soggiorno totale	30/04/15

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 il contatto da parte del villaggio Chia Laguna Resort, che ti chiederà di compilare una scheda e di inviare la caparra.

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

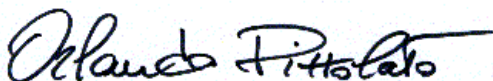
Il **saldo** dell'hotel verrà chiesto all'arrivo in hotel. La quota dello stage verrà invece pagata durante la settimana.

PER ISCRIVERTI, TI PREGO DI CHIEDERE CONFERMA DELLA DISPONIBILITA' DI POSTI E DI VERIFICARE IL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI.

Penale in caso di rinuncia: 50% del totale del soggiorno per cancellazioni entro il 30 aprile 2015 – 100% del totale del soggiorno dal 1° maggio 2015.

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 Chia (aeroporto più vicino Cagliari). Ai partecipanti verrà consegnata una maglietta ricordo e il diploma di partecipazione.

Con amicizia



PROGRAMMA STAGE CHIA DAL 14 AL 20 GIUGNO 2015

DOMENICA

arrivo dei partecipanti (possibilità di anticipare l'arrivo usufruendo dello stesso prezzo di favore concordato)

ore 18.00: incontro con i partecipanti

ore 18.30: riunione di presentazione dello stage

LUNEDI'

mattino: preparazione alla seduta + test da campo di valutazione funzionale + riprese dello stile di corsa

pomeriggio: plicometria (facoltativo) + riunione tecnica (alimentazione)

MARTEDI'

mattino: esercizi di mobilità articolare + seduta di corsa lenta

pomeriggio: riunione tecnica: analisi stile di corsa + scarpe

MERCOLEDI'

mattino: misurazioni angolari (facoltativo) + preparazione alla seduta + seduta di corsa lunga lenta

pomeriggio: libero

GIOVEDI'

mattino: preparazione alla seduta + seduta di corsa lenta + allunghi + ginnastica di potenziamento muscolare (facoltativo) +

seduta di stretching (facoltativo)

pomeriggio: riunione tecnica (Test Conconi e metodologia di allenamento)

VENEDI'

mattino: preparazione alla seduta + seduta di fartlek

pomeriggio: riunione tecnica (programmazione dell'allenamento)

SABATO

mattino: colazione e partenza – fine stage

POSSIBILITA' DI AGGIUNGERE GIORNI SUPPLEMENTARI DI SOGGIORNO PRIMA O DOPO IL PERIODO DI 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