



ARTI MARZIALI - ATLETICA LEGGERA - BASKET
 CALCIO - DANZA - GINNASTICA - PALLAVOLO
 PATTINAGGIO - SCHERMA - TRIATLON

**ATLETICA
 LEGGERA**

SOGGIORNI ED EVENTI SPORTIVI IN TOSCANA

MONTE AMIATA - ABBADIA SAN SALVATORE
 Proposte di soggiorno 2020
 per gruppi sportivi e individuali

www.terre-di-toscana.com

S P O R T • N A T U R A • B E N E S S E R E

DOVE SIAMO



IL MONTE AMIATA

Il monte Amiata si trova esattamente a metà tra le provincie di Siena e di Grosseto, nel sud della Toscana, non lontano dalle principali città d'arte come Roma, Firenze e Siena.

La sua forma conica ci rimanda al suo passato di vulcano, oggi inattivo, ma che irradia ancora la sua potenza alle numerose sorgenti termali come: Bagni San Filippo, Saturnia e Bagno Vignoni. E' definita un'isola in terra ferma ed è proprio per la sua origine che diverge dalle altre montagne toscane. Le foreste che si estendono dalle pendici fin sulla vetta, sono senza dubbio luogo ideale per coloro che amano fare lunghe passeggiate o avventurarsi nei boschi con le mountain bike, insomma un luogo dove la priorità è.. andare senza fretta.

ABBADIA SAN SALVATORE

Abbadia San Salvatore è un comune ad un'altezza di 836 metri s.l.m. situato nella parte senese del Monte Amiata. Prende il nome dall'Abbazia Benedettina, fondata nel 743 dal re longobardo Ratchis. La storia ha riservato a questa località fasi di prestigio temporale in cui il Monastero, prima benedettino poi cistercense, ha esercitato un potere di rilievo in ampi territori posti sul versante orientale e su quello occidentale dell'Amiata. Da ricordare come dall'abbazia stessa provenga il celebre Codex Amiatinus, risalente al VII secolo, attualmente conservato presso la Biblioteca Laurenziana di Firenze. La cittadina dell'estremo lembo meridionale della Toscana non è solo meta di turismo, ma anche stazione climatica e luogo abituale per numerosi soggiorni sportivi.



STADIO CENTRALE "O. CAMPOLMI"

Lo stadio comunale oltre che del campo da calcio regolare, è dotato di una nuova pista da atletica in tartan (inaugurata nel 2017) e di una pista esterna in terra con manto erboso, ideale per la camminata o la corsa. Lo stadio si trova a pochi passi dal centro del paese e dalle strutture ricettive e mette a disposizione questa nuovissima pista in un contesto particolarissimo in quota circondato da alberi e anelli in erba (di lunghezza 800m) per altre attività quali il semplice podismo e attività di allenamento a corpo libero. Campo da calcio regolamentare, tribuna coperta, playground per basket e pallavolo.



PISCINA COMUNALE

La piscina si trova a due passi dallo stadio comunale. La struttura è stata messa a nuovo grazie alla ristrutturazione avvenuta nel 2016. La vasca è di 25 metri con 6 corsie e profondità massima di 1,60 m. E' presente anche una vasca per bambini di 4X4 metri con profondità che varia dai 60 agli 80 cm.



PALAMONTEPASCHI I.T.I.S. "A. AVOGADRO"

La palestra situata in posizione ottima, vicino allo stadio Comunale, Circolo Tennis, Piscina Amiata e partenza dei sentieri, copre una superficie di circa 1.800 mq – che comprende il campo da gioco, gli spogliatoi, le tribune e altri servizi. E' stata al centro di un intervento di riqualificazione che ha interessato principalmente il rifacimento del parquet.



SOGGIORNI PER GRUPPI SPORTIVI

ESMPI DI SOGGIORNO PER GRUPPI SPORTIVI

La quota di ogni offerta comprende:

Sistemazione in camere multiple per gli allievi ed in doppie per gli allenatori (in base alla disponibilità), trattamento di pensione completa bevande incluse ai pasti (acqua in caraffa) dalla cena del giorno di arrivo al pranzo del giorno di partenza; strutture sportive per gli allenamenti (in base alla disciplina prevista, i prezzi potrebbero subire variazioni) come da programma per ogni sessione di allenamento, ingressi per le attività ludico ricreative previsti in tabella comprensivo dei trasporti (es. dall'hotel al parco avventura). Previsti supplemento in camera singola su richiesta specifica o camera doppia. Gratuità 1 ogni 20 partecipanti paganti. Cambio biancheria da letto 1 volta a settimana, cambio biancheria da bagno è previsto un cambio durante il soggiorno previsto il giorno mercoledì. Si consiglia di portare un accappatoio o asciugamano per le attività previste.

La quota di ogni offerta non comprende:

Bevande extra e soft drinks, mance, spese personali, trasferimenti da e per Abbadia San Salvatore (quotazione su richiesta), tutto quanto non indicato nella quota comprende. Assicurazione medico bagaglio e annullamento (su richiesta). In caso di richieste per il vino a tavola e caffè amari non sono inclusi nella quotazione. I prezzi e condizioni delle bevande per gli extra sono da concordare direttamente con la struttura al momento del check-in da parte degli accompagnatori e allenatori. Tassa di soggiorno tariffa al giorno a persona euro 1,20. Sono esenti dal pagamento dell'imposta: i minori di 15 (quindici) anni di età.

L'organizzazione di un ritiro sportivo richiede molto tempo. Trovare la struttura sportiva giusta, l'albergo giusto, organizzare gli orari, le sessioni di allenamento. Fatto questo spesso non si trova il tempo per dare un'occhiata a quello che una destinazione offre per il tempo libero e le attività extra allenamento che rendono più piacevole l'esperienza e il coinvolgimento dei ragazzi/atleti. Il **Consorzio Terre di Toscana** sa quale strutture scegliere e come indirizzarti senza farti perdere tempo, permettendoti di organizzare in maniere più efficiente le attività di allenamento. **Sa farlo facendoti risparmiare tempo, ma soprattutto economicamente.**

ESEMPI DI PROGRAMMA

TIPO	DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	PREZZO A PERSONA
A	Arrivo e check-in 2 h. Allenamento Pomeriggio Cena	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. Allenamento Pomeriggio	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. Allenamento Pomeriggio	Parco Avventura + Corso di Guida Bici Sicura	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. Allenamento Pomeriggio	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. Allenamento Pomeriggio + Serata di karaoke	2 h. Allenamento Mattino Pranzo Partenza	290€
B	Arrivo e check-in 2 h. Allenamento Pomeriggio Cena	2 h. Allenamento Mattutine + Vista parco Minerario in Galleria Liv. VII a bordo del Locomotore	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. Allenamento Pomeriggio	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. Allenamento Pomeriggio + Ingresso Piscina 1,5 h.	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. Allenamento Pomeriggio	La Vetta del Monte Amiata tramite percorso esperienziale + Grigliata nel Bosco + Serata di karaoke	2 h. Allenamento Mattino Pranzo Partenza	285€
C	Arrivo e check-in 2 h. Allenamento Pomeriggio Cena	1,5 h. Allenamento in quota con accompagnatore + 2 h. Allenamento Pomeriggio	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. Allenamento Pomeriggio	2 ore Allenamento Mattino + 1/2 giornata alle vasche naturali Termali di San Filippo	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. Allenamento Pomeriggio	2 h. Allenamento Mattutine + PARCO AVVENTURA	2 h. Allenamento Mattino Pranzo Partenza	280€
BASE	Arrivo e check-in 2 h. Allenamento Pomeriggio Cena	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. Allenamento Pomeriggio	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. Allenamento Pomeriggio	2 ore Allenamento Mattino + 1/2 giornata alle vasche naturali Termali di San Filippo	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. Allenamento Pomeriggio	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. Allenamento Pomeriggio	2 h. Allenamento Mattino Pranzo Partenza	250€

MENÙ TIPO

GIORNI	PRANZO	CENA
DOMENICA	-	Gnocchi al ragù Arista al forno
LUNEDÌ	Pasta all'amatriciana Bocconcini di pollo	Spaghettoni cacio e Pepe Salsiccia con fagioli
MARTEDÌ	Pasta all'amatriciana Bocconcini di pollo	Zuppa di Fagioli Vitello Tonnato
MERCOLEDÌ	Pasta al tonno Vitella arrosto	Minestrone toscano Polpette di pollo
GIOVEDÌ	Pasta al pesto e pomodorini Scaloppine al limone	Penne 4 formaggi Involtoni alla pizzaiola
VENERDÌ	Pasta corta al ragù di carne Petto di tacchino arrosto	Pasta con i ceci Cotoletta impanata
SABATO	Pici alle briciole o all'aglione Pollo arrosto	-

- Sono previste sempre alternative su richiesta quali: pasta al pomodoro o piatto freddo;
- Contorni con verdure di stagione cotte o crude e patate in base alla tipologia di piatto;
- E' previste sempre frutta di stagione a pranzo e dessert a cena;
- Segnalare sempre eventuali intolleranze alimentari o allergie prima dell'arrivo

RADUNO DI ATLETICA LEGGERA

EVENTO SPORTIVO DI ATLETICA

MONTE AMIATA 22-29 AGOSTO 2020

Il raduno di atletica è previsto ogni anno dal durante la 4° settimana di agosto per favorire l'apprendimento ed il miglioramento delle capacità dei giovani atleti.

Il raduno di atletica nelle ultime edizioni, sta diventando un punto di riferimento per l'atletica in Toscana. La Cittadella dello sport di Abbadia San Salvatore è Centro Federale Regionale della FIDAL.

Dalla collaborazione UISP Abbadia, Fidal Toscana e tutte le società di atletica presenti ogni anno per il raduno di atletica ad Abbadia San Salvatore, i ragazzi potranno unire la passione per l'atletica, all'interno di un contesto condiviso da istruttori altamente qualificati ed il desiderio di vivere una prima vacanza estiva in autonomia immersi nella natura.

Il raduno costituisce un'opportunità, dello sport e della qualità, sotto la guida attenta di istruttori ed educatori altamente preparati che avranno la possibilità di condividere esperienze e metodi di allenamento durante la settimana.

Atleti di tutte le categorie e di qualsiasi livello di qualificazione. Il programma prevede sedute di allenamento quotidiano, sia al mattino che al pomeriggio.

Per i podisti/e esistono percorsi in un meraviglioso ambiente naturale.

GIORNATA TIPO

Ore 08.30 - sveglia

Ore 09.00 - colazione

Ore 10.00 - attività'

Ore 13.00 - pranzo

Ore 14.00 - riposo

Ore 16.30 - attività'

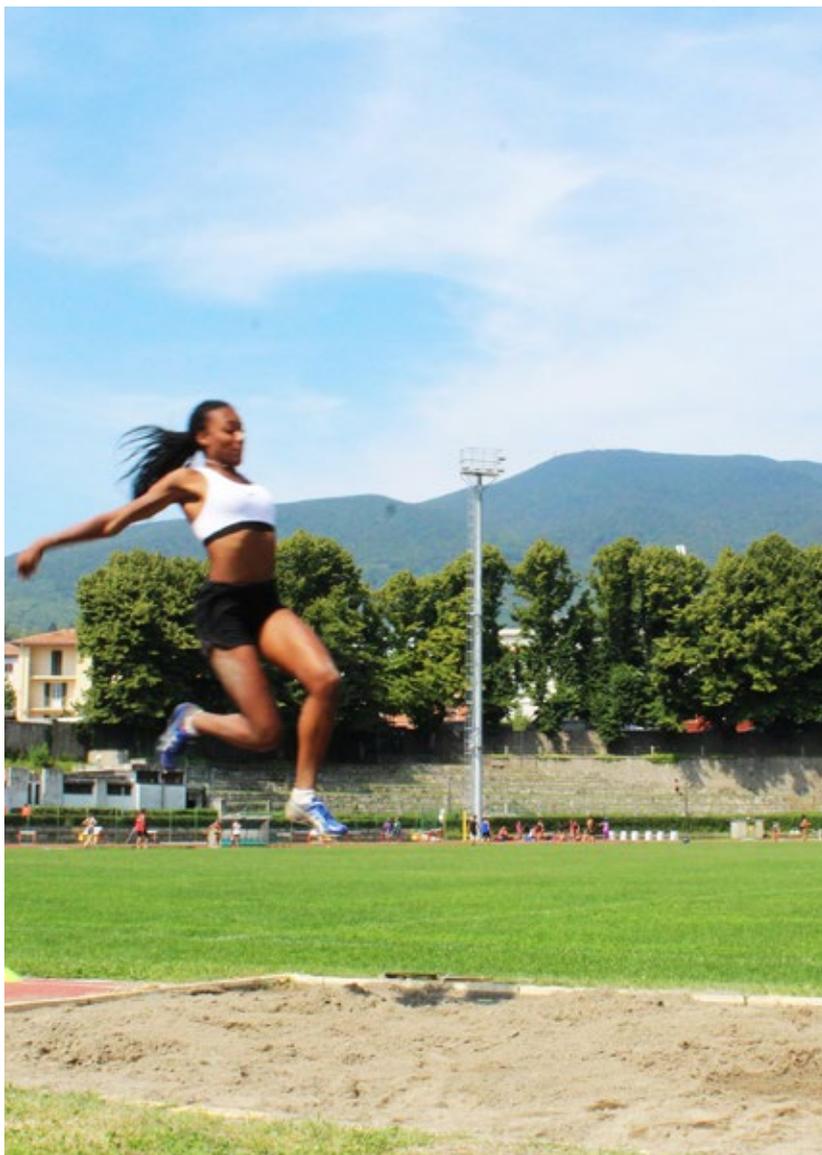
Ore 20.00 - cena

Ore 21.00 - intrattenimenti

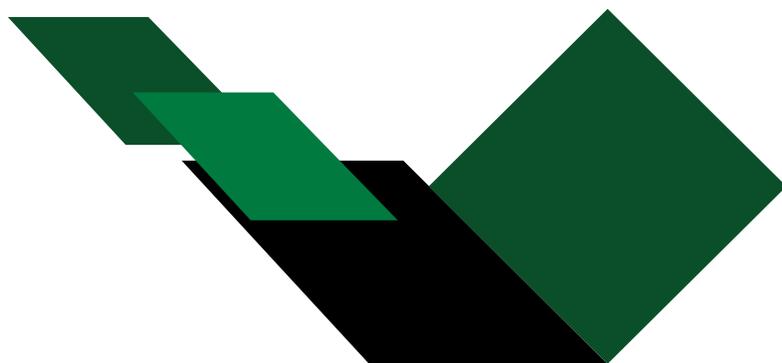
Ore 23.00 - pernottamento

Festa di fine soggiorno la sera prima della partenza

Richiedi informazioni



Una delle atlete durante le scorse edizioni



LE ATTIVITÀ

IL PARCO AVVENTURA

Un parco avventura immerso in un bosco di faggi a 1400 mt. di altezza per un'esperienza 100% natura. Ogni anno tutto l'impianto viene controllato e revisionato per mantenere il più alto standard di sicurezza. La sicurezza è la base sulla quale si fondano le nostre attività. Si può accedere ai percorsi solo dopo avere indossato i DPI forniti dal parco (imbragatura, doppia longe di sicurezza Clic-It, carrucola e casco. I percorsi per ragazzi-adulti si effettuano con i moschettoni intelligenti Clic-It®, un sistema di sicurezza innovativo che impedisce lo sgancio involontario dei due moschettoni. I percorsi bambini sono dotati di linea di vita continua, un sistema in cui il bambino aggancia all'inizio il suo moschettone e non si sgancia mai fino a che non è ritornato con i piedi a terra. Tutte le attrezzature utilizzate sono certificate secondo la normativa europea e vengono controllate quotidianamente dal personale. La partenza (per i percorsi adulti) è preceduta da un briefing in cui un istruttore del parco mostra l'utilizzo delle attrezzature e le tecniche per procedere in sicurezza sui percorsi. Questi si differenziano per livello di difficoltà, consentendo ai partecipanti di vivere un'esperienza commisurata alle proprie capacità. Sui percorsi bambini un istruttore mostrerà ai piccoli come agganciarsi all'inizio del percorso; tutti i percorsi sono attentamente sorvegliati dal nostro personale pronto ad intervenire in caso di necessità.

ORIENTEERING

Questo gioco è adatto per imparare nozioni di orientamento, con un approccio sistematico, inquadrare l'ambiente naturale in un'ottica ludico-naturalistica per lo sviluppo di un atteggiamento critico basato sulle dinamiche di gruppo; tutto questo immersi nel verde della spettacolare faggeta amiatina.

CORSO DI GUIDA SICURA AL BIKE PARK

La proposta si rivolge a gruppi di almeno 15 ragazzi e comprende un'attività della durata di 2 ore circa. E' previsto l'ingresso al Bike Park, il noleggio delle bikes e caschetto un corso con maestri qualificati e tesserati FCI (Federazione Ciclistica Italiana). Per i ragazzi con età superiore a 12 anni è previsto dopo il corso di guida al Bike Park un' escursione con guida qualificata in e-bike in sentieri dolci ed in totale sicurezza attività di durata di circa 30 minuti.

ESCURSIONI IN MONTAGNA CON E-BIKE

È la tendenza del momento, è la mountain bike che ci permette di esplorare qualsiasi tipologia di terreno, strada o sentiero, anche se non si è allenati. Immergersi nei boschi con le e-bike è un ottimo modo per esplorare la montagna allenando il fisico e la mente. L'eBike mette le ali alla mobilità ed è uno dei mezzi di trasporto più agili, confortevoli e intelligenti dei nostri tempi che ha effetti benefici sulla nostra salute, sull'ambiente e sulla nostra società. Per chi non ha un particolare allenamento fisico e per chi ama stare all'aria aperta in sentieri sterrati, o su strada, senza affaticarsi troppo l'ebike è la soluzione migliore.

VISITA AL PARCO MUSEO MINERARIO

La visita al Parco Museo con biglietto unico si articola in tre percorsi principali, il nuovo Museo Multimediale "I luoghi del Mercurio", la visita alla Galleria didattica VII a bordo dei vagoncini trainati da un locomotore originale ed infine la visita all'edificio che ospita il Museo Documentale "Torre dell'Orologio". Da poco tempo nel periodo estivo è possibile visitare anche la parte esterna del Pozzo Garibaldi. Il visitatore che esce dal parco a fine della visita è arricchito non solo da informazioni tecnico-minerarie ma anche sul lato meramente umano. Un'esperienza unica.

PESCA SPORTIVA

Il "laghetto verde" fu costruito dalla Società mineraria Monte Amiata agli inizi del XX secolo per produrre energia idroelettrica. La zona adesso è stata trasformata in un parco ed il laghetto, in estate, è diventato la meta ideale per gli appassionati di pesca sportiva; i pesci che si possono pescare sono trote e carpe. Anche chi non possiede una canna da pesca può comunque noleggiarla in loco grazie al servizio offerto dai gestori. Qui è possibile anche fare picnic e rilassarsi al fresco e perché no, fare magari due passi nel bosco, imboccando il vicinissimo sentiero UISP della Miniera.

PERCORSI A PIEDI ESPERIENZIALI - IL BIVACCO E LA GRIGLIATA

Un percorso sensoriale che condurrà fino alla Croce Monumentale della Vetta del Monte Amiata, con la bellissima vista che a 360° comprende la Val d'Orcia, la Val di Paglia e la Maremma, nelle giornate chiare è possibile vedere anche gli Appennini e le isole dell'arcipelago Toscano! Lungo il percorso ognuno di noi avrà la percezione di sentire la dimensione e la potenza della natura. Su richiesta possibilità di organizzare un bivacco con una grigliata nel bosco.

IL FOREST BATHING TRA I FAGGI DELL'AMIATA

Secondo recenti studi le faggete sono le tipologie di foreste più indicate per il forest bathing. E' stato osservato che le masse fogliari di questi alberi in estate emettono grandi quantità di monoterpeni, sostanze aromatiche volatili che, insieme ai fitoncidi oli essenziali presenti nel legno, hanno un effetto terapeutico sul nostro organismo, come il rinforzo del sistema immunitario e la riduzione della pressione arteriosa nei soggetti ipertesi, abbassamento dei livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, diminuzione della frequenza cardiaca e dei livelli di zuccheri nel sangue.