

ATLETICA MONDOVÌ

ATTIVITÀ ANNO 2022/23

- a partire da settembre '22 -

Attenzione!!!

- *Gli orari, soprattutto quelli invernali, potrebbero subire delle **variazioni** rispetto in base alle disponibilità delle Palestre e alle disposizioni legate al COVID19*
- *Per eventuali sconti residenti del Comune di Mondovì verificare criteri su sito www.comune.mondovi.cn.it*

ESORDIENTI: (Scuole Elementari)

Pista di Mondovì 3 gg a settimana 270 € - Polo di Carrù e Ceva 2 gg a 220 €
Polo di Dogliani 1 gg a 170 € *

Se si iscrivono più fratelli, il primo paga intero, gli altri la metà. Altri sconti sul retro.

Allenamenti:

Mondovì: possibilità di partecipare (a discrezione) il lunedì e/o mercoledì e/o venerdì dalle 17.30 alle 19.30 presso la Pista di atletica (nel periodo invernale l'attività proseguirà anche nella palestra dell'Anna Frank di Mondovì: in base ai numeri, potrebbero variare gli orari e/o rendersi necessarie delle suddivisioni in turni).

Carrù: martedì e giovedì dalle 17.00 alle 19.00 presso gli impianti sportivi dell'I.C. "Perotti" (nel periodo invernale l'attività proseguirà nella palestra).

Ceva: martedì e giovedì dalle 17.00 alle 19.00 presso Sferisterio Ferro (nel periodo invernale l'attività proseguirà nelle Palestre Cebane).

Dogliani: mercoledì dalle 17.00 alle 19.00 presso gli impianti Sportivi (nel periodo invernale l'attività proseguirà nelle Palestre di Dogliani: in base ai numeri, potrebbero variare gli orari e/o rendersi necessarie delle suddivisioni in turni)

Attività svolta: Esclusivamente attività ludico-sportiva, curando la coordinazione, l'abilità, la rapidità e l'agilità dei bambini. Nel corso dell'anno saranno proposte la partecipazione a manifestazioni appositamente organizzate dal Comitato FIDAL di Cuneo per la categoria (non obbligatorie, ma vivamente consigliate) e dall'Atletica Mondovì il cui costi di iscrizioni sono a carico della società. L'attività termina con la fine della scuola ed inizierà, per chi interessato, l'Atletics Camp estivo a Mondovì.

Visita Medica: Per poter attivare l'assicurazione FIDAL è obbligatoria la presentazione del certificato medico per attività non agonistica. La Società ha stipulato una convenzione con il BIOS srl di Mondovì per Visite medico specialistiche di idoneità sportiva non agonistica (compreso libero elettrocardiogramma) a € 25,00 (tel. 0174.40.336 le prenotazioni vanno fatte a nome dell'Atletica Mondovì).

Materiale tecnico: Sarà fornito un Kit comprendente zainetto e maglietta (compresi nell'iscrizione per i nuovi tesserati). Inoltre sarà possibile ricevere in dotazione la tuta con spesa a carico dei singoli atleti.

Tecnici: **Graziella Venezia** (Referente Mondovì 342.980.33.16), **Marco Chiecchio** (Carrù 339.30.86.561), **Gianluca Guffanti** 329.76.57.322 / **Claudia Cappa** 334.97.37.355 (Ceva), **Elena Conterno** (Dogliani 327.17.80.265).

RAGAZZI/E: (1ª e 2ª Media)

Pista di Mondovì 3 gg a settimana 270 € - Polo di Carrù e Cebano 2 gg a 220 €

Se si iscrivono più fratelli, il primo paga intero, gli altri la metà. Altri sconti sul retro.

Allenamenti:

Mondovì: lunedì, mercoledì, venerdì dalle 17.30 alle 19.30 presso la Pista di atletica (nel periodo invernale l'attività proseguirà, in parte, nella palestra del Beila).

Carrù: martedì e giovedì dalle 17.00 alle 19.00 presso gli impianti sportivi dell'I.C. "Perotti" (nel periodo invernale l'attività proseguirà nella palestra, mentre nelle vacanze natalizie, pasquali e estive l'attività verrà svolta a Mondovì presso la pista di atletica).

Ceva: martedì e giovedì dalle 17.00 alle 19.00 presso Sferisterio Ferro (nel periodo invernale l'attività proseguirà nelle Palestre Cebane, mentre nelle vacanze natalizie, pasquali e estive l'attività verrà svolta a Mondovì presso la pista di atletica).

L'attività termina a fine giugno, con la possibilità di estendere anche a Luglio.

Attività svolta: Avviamento all'atletica leggera con l'apprendimento delle varie discipline: corse, salti e lanci. Sarà proposta l'attività Federale Regionale e Provinciale con la partecipazione *vivamente consigliata* a manifestazioni di Atletica Leggera, salvo le esigenze che di volta in volta verranno comunicate agli allenatori; le spese di trasporto e iscrizione sono a carico della società.

Visita Medica * vedi sotto

Materiale tecnico: ** vedi sotto

Tecnici: **Martina Pesce** (Referente Mondovì 342.05.82.028), **Marco Chiecchio** (Carrù 339.30.86.561), **Claudia Cappa** (Ceva 334.97.37.355)

CADETTI/E: (3^a Media e 1^a Superiore)

Pista di Mondovì 3/4 gg a settimana 270 € - Polo di Carrù e Cebano 2 gg a 220 €

Se si iscrivono più fratelli, il primo paga intero, gli altri la metà. Altri sconti sul retro.

Allenamenti:

Mondovì: lunedì, mercoledì, venerdì dalle 17.30 alle 19.30 presso la Pista di atletica (nel periodo invernale l'attività proseguirà, in parte, nella palestra del Beila) + 1 giorno extra.

Carrù: martedì e giovedì dalle 17.00 alle 19.00 presso gli impianti sportivi dell'I.C. "Perotti" (nel periodo invernale l'attività proseguirà nelle palestre, mentre nelle vacanze natalizie, pasquali e estive l'attività verrà svolta a Mondovì presso la pista di atletica).

Ceva: martedì e giovedì dalle 17.00 alle 19.00 presso Sferisterio Ferro (nel periodo invernale l'attività proseguirà nelle Palestre Cebane, mentre nelle vacanze natalizie, pasquali e estive l'attività verrà svolta a Mondovì presso la pista di atletica).

L'attività termina a fine giugno, con la possibilità di estendere anche a Luglio.

Attività svolta: Consolidamento dell'avviamento all'atletica leggera con conoscenza più approfondita delle varie tipologie di corse, salti e lanci. Sarà proposta l'attività Federale Regionale e Provinciale con la partecipazione *obbligatoria* a manifestazioni di Atletica Leggera, salvo le esigenze che di volta in volta verranno comunicate agli allenatori; le spese di trasporto e iscrizione sono a carico della società.

Visita Medica * vedi sotto

Materiale tecnico: ** vedi sotto

Tecnici: **Ferdinando Pace** (Referente Mondovì 328.65.33.141), **Marco Chiecchio** (Carrù 339.30.86.561), **Claudia Cappa** (Ceva 334.97.37.355)

Allievi/e Junior/Senior (da 2^a Superiore) Costo 330,00 € - solo Mondovì -

Se si iscrivono più fratelli, il primo paga intero, gli altri la metà. Altri sconti sul retro.

Allenamenti: dal lunedì al venerdì dalle 17.30 alle 19.30 o diversamente stabilito dai tecnici. Nel periodo invernale l'attività continua alla pista di Atletica dalle 14.00 alle 16.00, salvo diverse esigenze.

Attività svolta: Inizio della specializzazione nelle singole discipline dell'atletica leggera. Sarà proposta l'attività Federale Nazionale, Regionale e Provinciale con la partecipazione *obbligatoria* alle manifestazioni di Atletica Leggera; le spese di trasporto e iscrizione sono a carico della società.

Visita Medica * vedi sotto

Materiale tecnico: ** vedi sotto

Tecnici: **Andrea Pace** (referente 333.78.82.917), **Andrea Oderda** (340.08.61.480 e tecnici di specialità).

NOTE

* Visita medica: Per poter attivare l'assicurazione FIDAL è obbligatoria la presentazione del certificato medico per attività agonistica. La società ha stipulato, per i soli atleti minorenni, una convenzione con il BIOS srl di Mondovì per visite medico specialistiche di idoneità sportiva agonistica (compreso elettrocardiogramma sotto sforzo): il costo a carico del ragazzo sarà di soli 30 €, mentre la restante parte sarà a carico dell'Atletica Mondovì. (tel. 0174.40.336 le prenotazioni vanno fatte a nome dell'Atletica Mondovì). Per i maggiorenni la convenzione prevede un costo di 38 € totalmente a carico dell'atleta. È possibile comunque effettuare individualmente la visita in altri centri.

** Materiale Tecnico Sarà fornito un Kit comprendente zainetto e maglietta bianca allenamento e rossa da gara (compresi nell'iscrizione per i nuovi tesserati). Inoltre sarà possibile ricevere in dotazione la tuta e il vestiario da gara con spesa a carico dei singoli atleti.

SENIOR - MASTER

La società offre la possibilità di tesserarsi agli atleti Seniores e Master che non svolgono attività continuativa, sia in pista che su strada, trail o corsa in montagna.

Il solo tesseramento FIDAL (anno solare) ha un costo di **30 €**. Con **70 €** si ha diritto alla tessera FIDAL e all'utilizzo della pista nel normale orario d'apertura dell'impianto; con **100 €** si può utilizzare anche la sala di muscolazione; con **150 €** ci si potrà avvalere anche del supporto di un tecnico.

Visita medica: La società ha stipulato una convenzione con il BIOS srl di Mondovì per visite medico specialistiche di idoneità sportiva agonistica (compreso elettrocardiogramma sotto sforzo) a €. 38,00 (tel. 0174.40.336 le prenotazioni vanno fatte a nome dell'Atletica Mondovì).

Il certificato è obbligatorio per attivare l'assicurazione FIDAL.

Materiale Tecnico: Sarà a disposizione materiale sportivo e vestiario da gara (a carico dei singoli atleti) che ne vorranno disporre. Le spese di iscrizione e di trasporto saranno sempre a carico degli atleti.

Tecnici: **Ferdinando Pace** (referente 328.65.33.141) e tecnici di specialità

FITWALKING

L'ASD Atletica di Mondovì organizza **CORSI di FITWALKING** che prevedono come punto di ritrovo e partenza la **Pista di Atletica di Mondovì** c/o il Beila.

Ogni corso si compone di **10 lezioni** tenute da istruttrici abilitate e riconosciute dalla FIDAL che si svolgeranno in linea di massima il martedì e giovedì con la possibilità di partecipare a manifestazioni non competitive.

Tecnici: **Elisa Rigaudò** 353.42.15.890

ATTIVITÀ EXTRA

Campus Estivo "ATHLETICS SPORT CAMP 2023"

Con il termine delle lezioni scolastiche, verrà attivato per il decimo anno consecutivo, l' "Athletics SPORT Camp – Edu Camp Conoscere lo Sport nel periodo delle vacanze estive": un progetto rivolto ai giovani delle Scuole Elementari. L'obiettivo è quello di coinvolgere e motivare i ragazzi ad apprezzare e avvicinarsi alla "regina" degli sport, assicurando nel contempo un prezioso supporto alle famiglie durante il periodo estivo.

Dalle 8 alle 18, dal lunedì al venerdì e fino luglio, i ragazzi verranno seguiti presso l'impianto sportivo del Beila da tecnici Fidal e personale qualificato.

Il programma definito durante la giornata prevede attività diversificate in base all'età e allo sviluppo psichico e motorio dei bambini volte a favorire l'integrazione tra gruppi diversi di ragazzi: offre attività interdisciplinari tramite l'utilizzo della lingua inglese e sessioni di allenamento rivolte al potenziamento degli schemi motori di base, all'interno di un ambiente sereno che favorisca la partecipazione attiva ed efficace da parte di tutti. In generale alle attività motorie si alterneranno momenti di studio, quali compiti delle vacanze, esercizi, lettura (anche su indicazione dei genitori), svago, piscina e attività manuali - pratiche in funzione dello sviluppo della creatività con momenti di gioco libero e guidato.

In primavera verranno fornite informazioni più dettagliate

ATTIVITÀ EXTRA

Ritiro "L'Atletica va in vacanza" – Sede da definire luglio 2023

Nel mese di Luglio proporremo ai tesserati (a partire dalla categoria ragazzi) un raduno di una settimana presso località montana. Il ritiro si propone come proseguimento dell'attività e degli allenamenti svolti durante l'anno e nel contempo come momento di aggregazione e socializzazione tra i ragazzi. Il costo indicativo di 400 euro (varia in base al numero di partecipanti) comprende:

- Soggiorno pensione completa in camere multiple (doppie/triple/quadruple);
- Ingresso alla pista di atletica
- Attività extra sportive
- Assistenza h 24 dei tecnici societari

In primavera verranno fornite informazioni più dettagliate.

ATTIVITÀ EXTRA

Preparazione Atletica per altri sport/concorsi militari

Si effettuato programmi specifici per la preparazione atletica di altri sport. In particolare in questi anni numerosi giocatori di pallapugno, tennisti e sciatori si sono affidati ai tecnici dell'Atletica Mondovì per la stesura e l'esecuzione del programma di allenamento personalizzato.

Inoltre per chi si appresta a partecipare a concorsi di selezione per concorsi militari, si dà l'opportunità di usufruire dell'esperienza dei tecnici societari per la predisposizione di un programma e per l'apprendimento delle tecniche basilari (salto in alto, salto in lungo, prove di forza, di resistenza etc...) finalizzate al superamento delle prove atletiche.

TRIATLETICA MONDOVI' (novità!)

E' attiva la sezione Triathlon dell'ASD Atletica Mondovì. Tutti gli interessati potranno fare riferimento al referente Alberto Ribezzo (348.73.15.160 – triathlon@atleticamondovi.net)

SERVIZI IN CONVENZIONE

Dott. Imarisio Daniele – Medico Ortopedico

Medico di riferimento della società, al quale potranno rivolgersi gli atleti, eventualmente infortunati, per trattamenti a tariffe convenzionate (prenotazioni: 338.75.48.133)

Dott.ssa Nicoletta Riva - Fisioterapista

Fisioterapista di riferimento della società, al quale potranno rivolgersi gli atleti, eventualmente infortunati, per trattamenti a tariffe convenzionate (mobile: 339.80.05.331)

Dott.ssa Romina Camperi - Dietista

Dietista di riferimento della società, alla quale potranno rivolgersi gli atleti per consulenze nutrizionali e analisi della composizione corporea a tariffe convenzionate (mobile 340.49.51.696, mail romina.camperi@gmail.com)

SCONTO MUTUA "VICINI SEMPRE" – Banca Alpi Marittime

Sconto 40 euro per i soci BAM "Mutua Vicini Sempre": verrà applicato previa presentazione in sede di iscrizione dell'apposito VOUCHER da richiedere alla propria filiale Banca Alpi Marittime.

A seguire informazioni su come ottenere ulteriori sconti sulla quota di iscrizione SCONTI EXTRA PER TESSERATI – ricerca Sponsorizzazioni

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Atletica Mondovì è un'associazione sportiva dilettantistica senza scopo di lucro che si autofinanzia grazie anche alle sponsorizzazioni provenienti da vari enti/attività/aziende presenti sul territorio. A questo proposito è gradito il contributo di famiglie ed atleti nella ricerca di nuovi sponsor. Con l'augurio di fare cosa gradita, all'atleta che porterà una nuova sponsorizzazione a favore della società A.S.D. Atletica Mondovì verrà praticata una **riduzione della quota di iscrizione annuale pari al 30%** dell'importo della sponsorizzazione stessa fino alla copertura totale della quota di iscrizione, da effettuarsi sotto forma di rimborso nel momento in cui si concretizza la sponsorizzazione proposta. Di seguito il tariffario proposto per il 2023.

Tariffe per pubblicità anno 2023

Pubblicità "Silver": 300 € (trecento) + iva

- Logo pubblicitario su volantino del "Meeting di Primavera";
- Logo pubblicitario su Poster del "Meeting di Primavera";
- Banner pubblicitario su home page del sito societario www.atleticamondovi.net con link al Vs sito (3 mesi).
- Possibilità di esporre un Vs striscione che ci vorrete fornire, durante le manifestazioni svolte presso la pista di atletica nell'anno;

Pubblicità "Gold": 600 € (seicento) + iva

- Logo pubblicitario su volantino del "Meeting di Primavera";
- Logo pubblicitario su Poster del "Meeting di Primavera";
- Banner pubblicitario su home page del sito societario www.atleticamondovi.net con link al Vs sito;
- Possibilità di esporre un Vs striscione che ci vorrete fornire, durante le manifestazioni svolte presso la pista di atletica nell'anno;

"Platinum Unico" - Sponsor Unico su numeri personalizzati meeting

500 € + iva (*usati in tutte le gare che si svolgono a Mondovi*)

- Sponsor unico su pettorale Meeting giovanile e assoluto;
- 1000 numeri formato 16x21 centimetri con personalizzazione e Vs Logo.

"Platinum Back" - Back drop partenza

1000 € + Iva (*usato in tutte le gare che si svolgono a Mondovi*)

- Su Pannello PVC anellato di 8x1,80 metri;
- Posizionato dietro i blocchi di partenza delle gare dei 60, 80 e 100 metri e quindi molto visibile;
- Personalizzazione con Vs logo di circa 1,80x2,00 metri.

"Platinum Podio" - Back drop podio

1000 € + Iva (*usato in tutte le gare che si svolgono a Mondovi*)

- Pannello di circa 3x2 metri;
- Posizionato dietro il podio e quindi molto visibile;
- Personalizzazione con Vs logo;

Abbigliamento – da concordare

Inoltre vi è la possibilità di inserire il Vs marchio su tute e t-shirt, zainetti e body triathlon

Pubblicità su Fiat Ducato e Ford Renault Trafic 9 Posti di nostra proprietà

A partire da 500 €/annuali + Iva

Per informazioni Enrico Priale segreteria@atleticamondovi.net oppure 339.78.39.6221