

# ABETONE GRAVITY TEAM



2023

ABETONE  
GRAVITY TEAM

SUMMER CAMP

# ABETONE GRAVITY TEAM SUMMER CAMP

UN GRANDE GRUPPO PER UN GRANDE  
DIVERTIMENTO NEL CUORE VERDE DELL'APPENNINO.

**L'Abetone Gravity Team Summer Camp è il primo camp organizzato dalla più forte squadra gravity in Italia.**

La base del camp è all'Abetone alla partenza della cabinovia del Monte Gomito da dove partono tutte le piste di Mountain Bike dell'Abetone Gravity Park.

Tutti i bambini ed i ragazzi dai 10 ai 16 anni, che hanno voglia di imparare ad andare in bici o di migliorare la loro tecnica, hanno finalmente un gruppo di istruttori pronti a farli divertire con una vacanza pensata apposta per le 2 ruote a pedali. Ma non solo questo, nordic walking, passeggiate, trail building, giochi e tante altre attività nella natura, sotto la bandiera dello sport con i suoi temi ed i suoi valori.

Gruppi e lezioni specifiche per ogni livello tecnico, dal principiante all'aspirante campione con oltre 20 ore di bici ed altrettante di attività sportive alternative per ogni settimana.

## LA GIORNATA

7:30 / Sveglia  
8:00 / Colazione  
9:00 - 11:00 / Attività in mountain bike pedalato  
11:00 - 12:30 / Trail Building/ Nordic Walking / Fitness  
12:30 / Pranzo Rifugio Ovovia  
13:30 / Pisolino  
15:00 / Giochi sportivi / Tubby / Gonfiabili / Teleferica  
16:00 - 18:30 / Attività in mountain bike con impianto  
19:30 / Cena Albergo Sport / Pizzeria Garage  
21:00 - 22:15 / Video tutorial e sport movies  
22:30 / Buonanotte

Istruttori qualificati che lavorano sotto la direzione di Enrico Durval (Tecnico Istruttore e Allenatore Federale 2 livello FCI) e specializzati nella formazione, con un focus particolare sull'insegnamento attraverso il divertimento e lo sviluppo della capacità di stare in gruppo migliorando così la tecnica, la coordinazione, la capacità di controllo del mezzo ed i tempi di reazione di fronte a situazioni impreviste, oltre alla condizione fisica generale. I ragazzi sono suddivisi in piccoli gruppi di livello tecnico omogeneo in modo da poter massimizzare l'apprendimento anche attraverso l'emulazione reciproca.

DAYLY CAMP  
340 EURO SENZA  
PERNOTTO

Settimane:  
9/15 luglio  
16/22 luglio  
23/29 luglio,  
27 agosto/2 settembre..

La formula Day Camp non prevede l'alloggio in pensione completa. Consente invece di pranzare dal lunedì al venerdì con gli altri partecipanti al Camp oltre all'accompagnamento, la supervisione ed i corsi di mountain bike, trail building e nordic walking, il bike pass settimanale per la cabinovia, tutte le gite in Mountain Bike, l'assicurazione e la maglietta del camp.

WEEKLY CAMP  
640 EURO PENSIONE  
COMPLETA

Settimane:  
9/15 luglio  
16/22 luglio  
23/29 luglio,  
27 agosto/2 settembre..

La quota Holiday Camp comprende: l'alloggio presso l'Albergo Sport a pochi passi dal centro dell'Abetone e dagli impianti di risalita, i pasti in pensione completa dalle cene della domenica alla colazione del sabato di cui una cena in pizzeria, l'accompagnamento, la supervisione ed i corsi di mountain bike, trail building e nordic walking, la serata in tenda, il bike pass settimanale per la cabinovia, tutte le gite in Mountain Bike, l'assicurazione e la maglietta del camp.

RACING CAMP  
680 EURO PENSIONE  
COMPLETA

Per tutti gli aspiranti campioni l'Abetone Gravity Team organizza anche 2 settimane di full immersion sotto la guida dei suoi migliori campioni, Tommaso Francardo, Nadine Ellecosta, Nicola Grotti e Vittorio Palmieri, tutti già campioni italiani, che si alterneranno per fornire ai ragazzi desiderosi di diventare dei veri atleti tutti i consigli e l'istruzione necessaria. **Le settimane saranno dal 16 al 22 e dal 23 al 29 luglio** con la possibilità ( su richiesta ) di partecipare al round 5 del Toscana Enduro Series, che si svolgerà proprio all'Abetone il 23 luglio. La quota del Racing Camp comprende: l'alloggio presso l'Albergo Sport a pochi passi dal centro dell'Abetone e dagli impianti di risalita, i pasti in pensione completa dalla cena della domenica alla colazione del sabato, di cui una cena in pizzeria, l'accompagnamento, la supervisione ed i corsi di mountain bike, trail building e nordic walking, la serata in tenda, il bike pass settimanale per la cabinovia, tutte le gite in Mountain Bike, l'assicurazione, la maglietta del camp e la speciale maglia tecnica da enduro.



# MATERIALE NECESSARIO PER OGNI BAMBINO



IN BASE ALLE ATTIVITÀ ORGANIZZATE SARÀ NECESSARIO PORTARE:

- bicicletta personale Mtb, con pedali normali o agganci. Chi non avesse una Mtb personale può prendere contatti con l'organizzazione verificando la disponibilità per averne una a noleggio dal Bike Summer Camp stesso.
- due camere d'aria di scorta della giusta misura per la propria bicicletta.
- abbigliamento per allenamenti in bici: 2 maglie e 2 pantaloncini, casco, gomitiere, ginocchiere, scarpette (chi le utilizza su Mtb) e guantini.
- kit per gita in montagna: zaino, kway, cappellino, felpa, borraccia ed eventuale altro materiale a vostra scelta.
- abbigliamento sportivo in genere, sia estivo che invernale: un paio di scarpe da ginnastica, un paio di scarpe da trekking (in alternativa un secondo paio di scarpe da ginnastica), magliette e pantaloncini, tuta, felpa o maglioni.
- abbigliamento intimo: mutande, canottiere, calze sportive.
- pigiama.
- sapone, shampoo e tutto il necessario per l'igiene personale.
- torcia per giochi notturni.

info: Enrico Durval 335 6471723 - [enricodurval@libero.it](mailto:enricodurval@libero.it)



cannondale



vittoria

