



Sport Zone Punta Olmi



### **SPORT CAMP ESTIVI SZPO 2024**

*La ASD Sport Zone Punta Olmi organizza corsi di attività nautiche per i giovani tra i 8 ed i 15 anni presso la propria sede di Punta Olmi a Muggia -Trieste (ex stabilimento balneare Punta Olmi) in Strada per Lazzaretto vic. 45, adiacente al parcheggio 1 dell'Area Acquario. E' attiva dal 2010 come associazione senza finalità di lucro ma motivata dalla passione per vivere assieme delle esperienze sportive nautiche. L'associazione intende promuovere l'amore per il mare tramite l'insegnamento e la pratica di sport nautici e del rispetto dell'ambiente offrendo l'opportunità di vivere esperienze sportive come momento di educazione, di maturazione umana e impegno sociale.*

*Gli Sport Camp Estivi SZPO prevedono principalmente corsi di Windsurf, Sup (Stand Up Paddle) e lezioni o attività complementari di Nuoto svolti dai propri 5 istruttori certificati e qualificati con esperienza nella pratica delle rispettive discipline, anche agonistica, che sapranno far vivere un'esperienza unica nel suo genere e molto formativa dal punto di vista sportivo e caratteriale. Lo svolgimento delle varie attività sportive viene programmato quotidianamente in base alle condizioni marine del momento in modo da ottimizzare l'efficacia dei corsi di ogni disciplina creando dei gruppi in base ad età e capacità. Sono previste esercitazioni teoriche e pratiche sia a terra su simulatore che in mare, per permettere ai ragazzi di approcciarsi in modo tecnico al Windsurf e al Sup senza tralasciare l'aspetto del divertimento. Attività complementari di nuoto miglioreranno le capacità fisiche oltre che incrementare la loro sicurezza in mare. Verranno interposte delle adeguate pause di recupero, svago e divertimento.*

*I corsi del 2024 possono avere durata settimanale o bisettimanale con orario dalle 8.30 alle 13.00 e possibilità di preaccoglimento dalle 7.30 e uscita entro le 14.00*

*I partecipanti devono essere capaci di nuotare autonomamente.*

### **Quote di iscrizione:**

*2 settimane dal lunedì al venerdì ..... 300 euro      riduzione 20 fratello o sorella  
1 settimana dal lunedì al venerdì ..... 170 euro      riduzione 10 fratello o sorella*

*Nelle quote è compreso il costo per il tesseramento allo CSEN (Centro Sportivo Educativo Nazionale) e la quota sociale 2024 della ASD SZPO di 80 euro. E' inoltre compreso il servizio di preaccoglimento dalle 7.30 e uscita entro le 14.00*

*E' prevista una riduzione di 80 euro per i soci under 18 della ASD Sport Zone Punta Olmi.*

*Chi non è già socio dovrà fare richiesta per diventarlo chiedendo le modalità via mail a*

*[szpuntaolmi@gmail.com](mailto:szpuntaolmi@gmail.com) oppure scrivendo via WhattsApp a Edy al 335 8164355.*

*I soci potranno inoltre partecipare alla vita sociale ed accedere e usufruire della sede di Punta Olmi per svolgere le proprie attività sportive e condividere le proprie esperienze per il 2024.*

### **Calendario**

*Dal 24 al 27 giugno*

*Dal 15 al 19 luglio*

*Dal 22 al 26 luglio*

*Dal 19 al 23 agosto*

*Dal 26 al 30 agosto*

*Le date di eventuali ulteriori settimane verranno comunicate quanto prima*

*La ASD Sport Zone Punta Olmi organizza inoltre corsi di windsurf per piccoli gruppi under 15, con tariffe ridotte riservate ai partecipanti degli Sport Camp Estivi, che possono essere integrati su richiesta nelle ore pomeridiane. Organizza anche corsi individuali e di gruppo sia di windsurf che di wingfoil dedicati a maggiori di 15 anni nel caso di interesse da parte di genitori o fratelli e sorelle maggiori. Per informazioni scrivere via WhattsApp o chiamare Edy al 335 8164355*

### **Windsurf**

*Il corso di windsurf prevede l'apprendimento:*

- dell'assemblaggio, trasporto, rimessaggio e utilizzo corretto dell'attrezzatura e della sua nomenclatura*
- della teoria e tecnica di base della vela*
- della valutazione delle condizioni marine adatte alla pratica del windsurf*
- del senso di orientamento e di individuare la direzione del vento*
- delle regole per navigare in sicurezza e nel rispetto dell'ambiente*
- della navigazione in windsurf con l'obiettivo di navigare e manovrare autonomamente nelle varie andature*

*Gli allievi saranno seguiti da più istruttori ed assistenti e potranno così migliorare ad ogni uscita non solo tecnicamente ma anche emotivamente accrescendo la loro responsabilità ed autostima.*

*La nostra sede di Punta Olmi ha caratteristiche particolarmente ideali per la pratica del windsurf grazie all'ottimale esposizione ai venti dominanti, motivo per cui è frequentata da parecchi decenni dai praticanti locali di tale disciplina sportiva.*

### **SUP**

*Il corso di Sup prevede l'apprendimento:*

- del montaggio, trasporto, rimessaggio e utilizzo corretto dell'attrezzatura e della sua nomenclatura*
- della valutazione delle condizioni marine adatte alla pratica del Sup*

- delle regole per navigare in sicurezza e nel rispetto dell'ambiente
- della navigazione in Sup impostando la corretta postura ed i corretti movimenti della pagaiata in modo da renderla efficiente e piacevole eliminando i comuni errori dell'autodidatta.

Verranno utilizzati il simulatore a terra per le prime indicazioni, 2 tavole Maxi Sup (per 8 persone) per una controllata messa in pratica della pagaiata e numerose tavole Sup individuali per apprendere la corretta conduzione in autonomia oltre che i modi di utilizzo in caso di sopravvenuto peggioramento delle condizioni meteo-marine. Verranno organizzati anche divertenti giochi di gruppo a bordo dei Sup

### **Nuoto**

Verranno eseguite lezioni o attività complementari di nuoto.

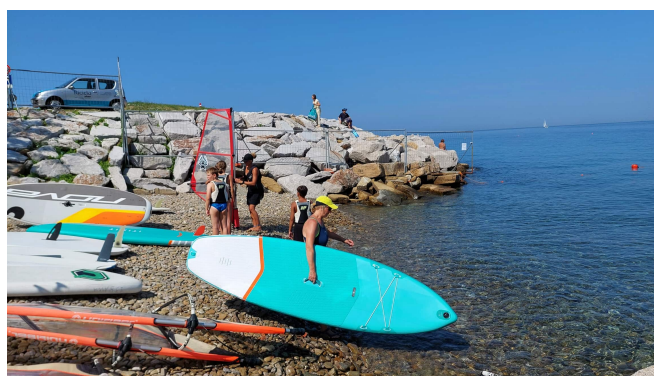
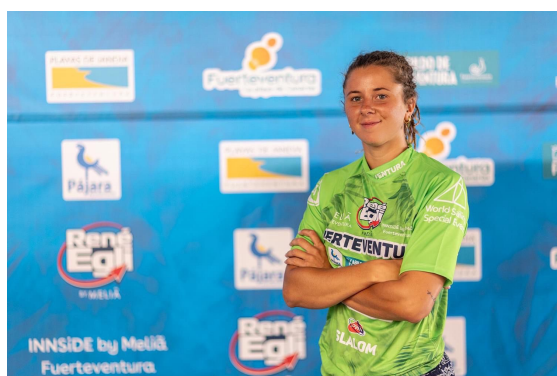
Verranno inoltre fornite nozioni di altre discipline sportive nautiche quali wingfoil, kitesurf, kayak, vela.

Eventuali previsioni di maltempo verranno comunicate con almeno 2 giorni di preavviso ed entro le ore 13.00 del giorno precedente verrà fornita conferma di eventuale sospensione dei corsi. In tal caso la giornata persa potrà essere recuperata o rimborsata

I partecipanti dovranno essere in buono stato di salute ed in possesso di certificato medico, in corso di validità, per attività sportiva non agonistica.

Per maggiori informazioni scrivere via mail a [szpuntaolmi@gmail.com](mailto:szpuntaolmi@gmail.com) oppure scrivere via WhatsApp o chiamare Edy al 335 8164355





ASD Sport Zone Punta Olmi  
Loc Chiampore 10 - 34015 Muggia Trieste  
E-mail [szpuntaolmi@gmail.com](mailto:szpuntaolmi@gmail.com)  
[www.szpuntaolmi.org](http://www.szpuntaolmi.org)

affiliata CSEN, UISP e CONI

C.F. / P.IVA 01186700322