



SCUOLA FEDERALE MOTORALLY

04 - 05 - 06 marzo 2016

Modulo di iscrizione OVER 23

Cognome: _____

Nome: _____

Data di nascita: _____

Residente in via: _____ n. _____

Cap: _____ Città: _____ Prov.: _____

Cellulare: _____ e-mail: _____

Motociclo: _____

Tipo di corso: base avanzato

Nominativo e telefono della persona da contattare in caso di urgenza:

Camera doppia con: _____

Per eventuale camera singola si prega di inviare una mail di richiesta a: nazzareno.falappi@gmail.com

Quote per...

- ✓ **Iscrizione alla Scuola Federale Motorally** (partecipazione ai corsi, copertura assicurativa): **euro 150,00**
- ✓ **Soggiorno** presso l'Hotel Airone**** (camera doppia, pensione completa dalla cena di venerdì 04/03 al pranzo di domenica 06/03): **euro 175,00**
- ✓ **"Formula Camper"** (pasti inclusi, dalla cena di venerdì 04/03 al pranzo di domenica 06/03): **euro 110,00**. L'hotel non fornisce servizio di allacciamento elettrico.

Le suddette quote non comprendono: carburante e tutto quanto non specificato.

Pagamenti

- ✓ Bonifico bancario presso:
 - **Banca:** BANCO POPOLARE SOCIETA' COOPERATIVA
 - **IBAN:** IT 86 A 05034 70740 000000001983
 - **Beneficiario:** Motoclub Fasola
 - **Causale:** Iscrizione SFM di(indicare nominativo del partecipante)

Programma:

Venerdì 4 marzo

14:00 Accredito e sistemazione in Hotel. (eventuale consegna materiale didattico)

14:15 Presentazione del corso e “subito in moto”

Training

15:00 1) Benvenuto, presentazione Staff. Eventuale distribuzione del materiale didattico.

2) Motorally: definizione e caratteristiche.

3) Road-Book: particolarità e simbologia.

4) Le gare: preparazione e personalizzazione del Road-Book.

5) Le gare: preparazione della moto nello specifico

17:00 Pausa Caffè

17:15 Regolamenti e norme di sicurezza

18:00 Primo soccorso

18:15 – 19:00 Preparazione atletica e nozioni su una corretta alimentazione

20:00 Cena in Hotel

21.00 Momento di relax e socializzazione staff e partecipanti

Sabato 5 marzo

08:15 Meeting con preparatore atletico

valutazione antropometrica personalizzata, determinazione composizione corporea massa grassa/massa magra

warm up

valutazione capacità aerobica+svolgimento test fisici

apprendimento esercizi da eseguire prima della guida

09:15 Colazione

10.00 “in moto” con Fabio, spiegazione corretta tecnica di guida

posizione in sella

errori piu' frequenti

10:45 “fettucciato”, guida con supervisione di Fabio, correzione errori e primi consigli per migliorare, registrazione video dei giri in fettucciato

13:00 Pranzo

14.30 “in moto” guida con road book

17:00 Rientro e sistemazione moto

17:30 Defaticamento con esercizi e tecniche di rilassamento

19.30 Cena (dopo cena: visione video e correzione errori di tecnica di guida)

Domenica 6 marzo

08:15 Meeting con preparatore atletico

Sviluppo capacità aerobica: (cos'è, perchè è importante svilupparla, nozioni sui principali metodi di allenamento) Warm up

Esercizi di forza e uso di attrezzi funzionali

09:15 Colazione

10:00 Tecnica di guida con Road Book

13:00 Pranzo

14:30 Tecnica: come affrontare i vari tipi di curve

17:00 Rientro e debriefing, consegna attestato di partecipazione

Disdette & rimborsi

- Rinuncia entro il 04/02/2016 compreso: rimborso dell'intera somma versata
- Rinuncia entro il 15/02/2016 compreso: rimborso del 50% della somma versata
- Rinuncia dal 16/02/2016 in poi: nessun rimborso
- Rinuncia in caso di rinvio, causa condizioni meteo avverse: rimborso dell'intera somma versata.

Info & contatti

- Nazzareno Falappi - nazzareno.falappi@gmail.com - cell. 333-6085948
- Fabio Fasola - info@fasola.it
- www.motorallyraidtt.it

Il presente modulo deve essere compilato in stampatello, firmato e inviato via e-mail a nazzareno.falappi@gmail.com allegando copia della ricevuta di pagamento.

Il sottoscritto/a si impegna ad esonerare la Federazione Motociclistica Italiana, gli organizzatori, i Gestori o Titolari di impianti, nonché i loro rappresentanti e dipendenti, da qualsiasi responsabilità per eventuali lesioni fisiche o danni materiali, in cui potrebbe incorrere durante lo svolgimento dell'evento.

Si impegna altresì a sollevare la F.M.I., gli Organizzatori, i Gestori o Titolari di impianti, nonché i loro rappresentanti e dipendenti, da qualsiasi responsabilità verso terzi per eventuali perdite, danni o lesioni di cui esso stesso sia responsabile. In ogni caso dichiara di accettare, per il risarcimento spettante a qualunque titolo, i massimali assicurativi previsti dalla specifica Polizza Assicurativa le cui condizioni, normativa e procedure sono scaricabili dal sito internet www.federmoto.it

Il sottoscritto/a dichiara di aver preso espressa visione della precedente clausola, relativa sia all'esonero da qualsiasi responsabilità sia ai riferimenti circa i massimali assicurativi previsti e di accettarla espressamente anche ai sensi dell'art. 1341 del Codice Civile.

Data: _____

Firma: _____

Legge sulla privacy:

Ricevuta l'informativa sull'utilizzazione dei miei dati personali ai sensi dell'art. 13 del decreto legislativo numero 196 del 30/06/2003, recante il nuovo "Codice in materia di protezione dei dati personali", consento al loro trattamento nella misura necessaria per il perseguimento degli scopi istituzionali. Ai sensi dell'art. 13 del decreto legislativo n. 196/2003, recante disposizioni sul nuovo "Codice in materia di protezione dei dati personali" si informa che i dati da Lei forniti formeranno oggetto di trattamento nel rispetto della normativa sopra richiamata e degli obblighi di riservatezza. Tali dati verranno trattati per finalità istituzionali e amministrative, quindi strettamente connesse e strumentali all'attività statutaria. Il trattamento dei dati avverrà mediante utilizzo di supporto telematico o cartaceo idonei a garantire la sicurezza e la riservatezza. In relazione ai predetti trattamenti Lei potrà esercitare i diritti di cui all'art. 7 del D.lgs. n. 196/2003 (cancellazione, modifica, opposizione al trattamento).

Nel caso in cui Lei dia il consenso e, fino alla revoca dello stesso, i Suoi dati personali saranno altresì trattati per le seguenti ulteriori finalità: a) elaborare studi e ricerche statistiche e di mercato; b) inviare, anche tramite posta elettronica, canali telefonici, materiale pubblicitario e informativo, c) effettuare comunicazioni commerciali interattive; d) effettuare rilevazioni del grado di soddisfazione della clientela sulla qualità dei servizi forniti (anche attraverso soggetti terzi). Lei potrà revocare il consenso fornito per tali finalità in qualsiasi momento scrivendo a settoretecnico@federmoto.it. Il consenso per i trattamenti e le finalità di cui al presente punto non è obbligatorio; a seguito di un eventuale diniego la FMI tratterà i Suoi dati per le sole finalità indicate al precedente punto.

Data: _____

Accetto

Non accetto

Firma: _____