

## CAMP STAGIONE 2023/2024

Ai partecipanti al Camp

Il momento della partenza si avvicina, tra poco più di un mese si inizia la nuova stagione, riassumiamo le informazioni più importanti:

Il Camp si svolgerà da **Sabato 9 a Mercoledì 13 Settembre 2023**

L'attività è riservata agli atleti delle categorie Esordienti B - A, Ragazzi, Junior e Senior.

I ragazzi saranno accompagnati da tre tecnici NSB

- Il **ritrovo** è fissato per il giorno **Sabato 9 Settembre 2023 alle ore 9,45** nel parcheggio della piscina Cavina
- La **partenza** con il pullman è prevista per le ore 10:00
- L'**arrivo** presso **l'Hotel Nuovo Parco di Sestola (MO)** è previsto per le ore 12:00 circa a seguito del quale si provvederà alla sistemazione nelle stanze ed al **pranzo "al sacco" (quindi da portare da casa)**
- Il **ritorno** è fissato per il giorno **Mercoledì 13 Settembre 2023** dopo il pranzo, con partenza indicativa verso le ore 15:00 ed arrivo indicativo a Bologna nel parcheggio della piscina Cavina alle ore 17:00
- I tecnici NSB presenti per tutto il periodo del Camp sono **Andrea Federici (3284533591)**, **Sara Rubini (3466714713)**, **Fabio Tognetti (3319415385)**, **Alice Bragaglia (3806987500)** [+ altri tecnici che potranno alternarsi]
- Il programma del Camp prevede lo svolgimento di attività fisiche come ginnastica, stretching/yoga, trekking, e altro in tema (a seconda di ciò che ogni giorno avremo a disposizione). Si ritiene quindi opportuno che gli atleti siano in possesso di un abbigliamento adeguato (**vedi foglio allegato**)
- **Il costo totale della trasferta è pari ad € 210,00 per ciascun atleta**
- **Il saldo della quota (€ 110,00) dovrà essere versato** (mediante bonifico sul C/C intestato a Nuoto Sprint Borgo – IBAN IT02Q0538702403000000612446) **entro lunedì 21 agosto** inviando ricevuta di pagamento al nostro indirizzo mail [segreteria@nuotosprintborgo.it](mailto:segreteria@nuotosprintborgo.it)

Per qualsiasi informazione potete fare riferimento ad uno degli accompagnatori citati o al direttivo.

Il Direttivo NSB



**Nuoto Sprint Borgo a.s.d.**  
c/o Piscina Cavina - Via Biancolelli 36 - 40132 BOLOGNA  
Cell 351 7537315 - C.F. 92036050372  
[segreteria@nuotosprintborgo.it](mailto:segreteria@nuotosprintborgo.it)  
[www.nuotosprintborgo.it](http://www.nuotosprintborgo.it) : Nuoto Sprint Borgo



## MATERIALE DA AVERE AL SEGUITO per 4gg

- T-shirt (meglio se in tessuto traspirante)
- Pantaloncini corti sia per attività sportiva che per camminate
- Calzini sottili corti
- Calze alla caviglia o polpaccio per camminate
- K-way o giacca antipioggia
- Felpe varie (o pile sottili)
- Cappellino parasole
- Telo piccolo e leggero (meglio se in microfibra) supplementare
- Materiale per la pulizia personale
- Accappatoio
- Ciabatte
- Scarpe da ginnastica (possibilmente NO suola piatta e liscia)
- Scarpe da trekking (o scarpa da ginnastica NO suola liscia)
- Zainetto da 10/20 lt
- Borraccia da 50/75 cl
- Occhiali da sole

Un consiglio alle famiglie e per tutti gli atleti > 12 anni: provate ad evitare l'utilizzo del cellulare!

Per 4 giorni cercate di divertirvi senza dipendere da questo oggetto, di limitare le chiamate con i famigliari e, soprattutto, di non farvi vedere dagli atleti più piccoli quando lo usate. GRAZIE

