

Camp Inizio Stagione 2019/2020

Ai partecipanti al Camp

È da poco terminata una bella stagione, ma è già tempo di pensare all'inizio della prossima. Riassumiamo di seguito le informazioni più importanti riguardanti il Camp

Il Camp si svolgerà da **Giovedì 5 a Lunedì 9 Settembre 2019**

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

I ragazzi saranno accompagnati da quattro tecnici NSB

- Il **ritrovo** è fissato per il giorno **Giovedì 5 Settembre 2019 alle ore 10,15** nel parcheggio del centro sportivo Cavina
- La **partenza** in pullman è prevista per le ore 10,30 **con "pranzo al sacco"**
- L'**arrivo** a Cavalese è previsto per le ore 14,30
- Il **rientro** è fissato per il giorno **Lunedì 9 Settembre 2019** con partenza in pullman da Cavalese prevista per le ore 14,30 ed **arrivo al parcheggio Cavina previsto per le ore 18,00**
- L'**Hotel Panorama** di Cavalese (Via Cavazal, 7 – 38033 TN – Tel 0462 341636) dispone di tutti i servizi (biancheria da camera compresa) ed è in grado di accogliere chiunque necessiti di diete particolari (vedi celiachia o particolari intolleranze)
- I tecnici NSB presenti per tutto il periodo del Camp sono **Alessandro Donato (3497330578)**, **Serena Fraboni (3395098901)**, **Greta Cavina (3271272047)**, **Sara Rubini (3466714713)**; altri tecnici potranno alternarsi per tutta la durata del Camp a seconda della propria disponibilità lavorativa
- Il programma del Camp prevede lo svolgimento di attività fisiche come ginnastica, stretching/yoga, trekking e l'entrata gratuita presso il Parco Avventura "Suan Park". Si ritiene quindi opportuno che gli atleti siano in possesso di un abbigliamento adeguato (vedi elenco pagina successiva)
- Il **costo totale** della trasferta è pari ad **€ 265,00** per ciascun atleta (di cui € 15,00 per adesione associativa stagione agonistica 2019/2020 o copertura assicurativa per gli atleti esterni) **+ € 30,00** per coloro che vorranno fare *rafting*
- Il **saldo della quota** (al netto della caparra) dovrà essere versato a mezzo bonifico sul C/C intestato a Nuoto Sprint Borgo - IBAN IT02Q0538702403000000612446 **entro mercoledì 31 luglio**, inviando ricevuta di pagamento in segreteria
 - **€ 215,00** senza rafting
 - **€ 245,00** con rafting e **liberatoria firmata**

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

Il Consiglio Direttivo NSB

MATERIALI DA AVERE AL SEGUITO per 4gg

Abbigliamento

- 1 t-shirt (meglio se in tessuto traspirante)
- 2 pantaloncini corti sia per attività sportiva che per camminate
- 3 calzini sottili corti
- 4 calze alla caviglia o polpaccio per camminate
- 5 k-way o giacca antipioggia o mantella impermeabile
- 6 felpe varie
- 7 cappellino parasole
- 8 asciugamani piccolo supplementare
- 9 materiale per la pulizia personale
- 10 accappatoio
- 11 ciabatte
- 12 scarpe da ginnastica (possibilmente NO suola piatta e liscia)
- 13 scarpe da trekking (possibilmente alte, che coprano le caviglie)
- 14 zainetto da 8 a 20lt
- 15 borraccia da 50cl o 75cl
- 16 occhiali da sole

Per SUAN PARK

- 1 pantaloni lunghi da ginnastica
- 2 scarpe da ginnastica
- 3 felpa
- 4 k-way

Per RAFTING

- 1 costume
- 2 accappatoio
- 3 ciabatte