



# Zinella Scherma A.S.D.



CAMP ESTIVO CANAZEI 28 agosto 3 SETTEMBRE 2016

Si tratta di 5 giorni di allenamento quotidiano. La giornata sarà così organizzata: 3 ore scherma e 3 ore multi sport. Sveglia ore 7-colazione ore 7.45-dalle 9 alle 12.30 attività-ore 13 pranzo- dalle 15.30 alle 18.30 attività. Ore 19.45 cena. Ore 22.00/23 riposo ( dipende età).

Il primo giorno, di partenza, servirà per la distribuzione delle camere, la conoscenza dei vari ambienti nei quali si svolgerà l'allenamento, la riunione del gruppo Zinella e la riunione generale con tutti gli atleti presenti al Camp per la conoscenza delle regole.

Gli atleti Zinella avranno camere riservate al gruppo, l'attribuzione delle stesse verrà comunicato dallo staff agli atleti alla riunione del gruppo zinella il giorno di arrivo.

L'ultimo giorno sarà dedicato allo sgombero delle camere, alla gita a Canazei, al pic nic e ai saluti.

**La conferma delle iscrizioni verrà data con prima rata entro 15 giugno di 200 euro, seconda rata a saldo di € 295 + 50 ( TESSERAMENTO FIS) + EVENTUALE NOLEGGIO divisa e/o giubbotto elettrico, entro il 30 luglio, entrambi con bonifico a Zinella scherma causale nome atleta e descrizione relativa.**

Zinella scherma provvederà all'iscrizione del gruppo a SPORT PROMOTIONS GAZZETTA SUMMER SPORT.

Gli atleti prenotati possono ritirarsi, potendo riavere la quota intera, sino al 10 agosto dopo verrà trattenuta la quota richiesta dall'hotel.

Si chiede ai partecipanti di compilare la lista con i propri recapiti telefono e mail per facilitare la comunicazione fra i partecipanti utile ad eventuali accordi per accorpare le auto per i viaggi di andata e ritorno, sul tavolo Gianfranco. Una lista con i recapiti servirà anche allo staff Zinella per eventuali contatti prima o durante il Camp. **Inoltre nella lista aggiungere luogo e data di nascita e residenza.**

## ABBIGLIAMENTO NECESSARIO

Materiale da scherma completo ( chi non possiede la seconda arma e il secondo passante lo scriverà). Relativa borsa in cui contenere il materiale da scherma. Il materiale da scherma non verrà tenuto in camera ma in sala scherma ben ordinato dentro le relative borse.

Per la categoria ragazzi-allievi è necessaria anche la mezza corazzina 800nw liv.2.

Scarpe dedicate solo alla scherma.

Tuta sociale per chi la possiede.

Scarpe da corsa, running

Scarponcini da trekking, Borraccia

Zainetto, cappellino, occhiali da sole, pantaloncini

Antivento-antipioggia, pile o maglie da montagna in caso di freddo, pantaloni pesanti 1.

Magliette di cotone di ricambio.

Costume da bagno, accappatoio, cuffia, occhialini, ciabattine.

Pantaloncini da bici chi li possiede

Integratori di Sali minerali in busta o capsula da sciogliere da aggiungere all'acqua. 2 al giorno

Si consiglia di fornire magliette di ricambio e materiale sportivo di ricambio leggero e comodo, che verrà indossato durante tutta la giornata pochi capi di abbigliamento indossati solo la sera, 1 cambio.

Si consiglia di concentrare il necessario in 1 borsa per vestiti e una per la scherma. **I ragazzi trasporteranno da sè le borse, quindi attenzione a dimensione e pesi.**

Non compresi nel prezzo 1 entrata in piscina ed eventuale seggiovia se utilizzata.

Nelle edizioni passate abbiamo assistito a smarrimenti di portafogli e cellulari, si consiglia di lasciare il minimo indispensabile e scoraggiare acquisti di merendine e optional completamente inutili perché i pasti sono variegati e abbondanti. Buonissima l'acqua del rubinetto. L'uso del cellulare sarà consentito solo la sera per comunicare con i genitori non è consigliato che i ragazzi portino cellulari e portafogli durante le attività.

## ZINELLA SCHERMA A.S.D.

Via Giovanni XXIII, 45 - 40068 San Lazzaro di Savena (BO)

c.f. 91186620372

Tel . 338 5705611 – 331 5788112 – Fax 051 6255508

e-mail: zinellascherma@libero.it web: www.zinellascherma.com