

mitico campo d'allenamento a Tortoreto

dal 29 giugno al 7 luglio 2018

Campo d'allenamento "Number One", in Abruzzo
partenza venerdì sera 29 giugno
rientro sabato notte 7 luglio

Number One cresce; siamo giunti alla **21° edizione** del sensazionale campo d'allenamento integrato di nuoto, unico nel suo genere, a livello Svizzero. Anche quest'anno vi presenteremo una sintetica panoramica della stupenda ed intensa settimana.

La partenza avverrà venerdì 29 giugno in serata, normalmente attorno alle 20.00 per permettere agli autisti di guidare senza traffico e soprattutto per evitare il caldo del giorno.

Durante il tragitto vi saranno varie soste per permettere ogni tipo di rifornimento e per "sgranchire" le gambe. La fretta non è contemplata nella nostra tabella di marcia!!!

Verso le 6.30 giungeremo a Tortoreto dove ci attende il consueto appuntamento alla famosa **pasticceria 5stelle** per rifocillarci di bomboloni appena sfornati. Dopo la doverosa abbuffata si andrà verso la fantastica spiaggia per raccogliere le conchiglie gentilmente donate dal mare durante la notte.

All'arrivo alla maestosa casa di Tortoreto Alto (della nostra Pia), non può mancare la caratteristica ola che oltre a sottolineare il nostro arrivo, serve quale sveglia per il vicinato.

Dopo i vari saluti alle persone, già sul luogo da qualche giorno, per la scrupolosa preparazione della casa destinata ad accogliere oltre quaranta persone, via tutti con i bagagli, alla ricerca del proprio giaciglio. La ricerca sarà simpatica e divertente.

Osservata la coreografia e commentati gli sforzi degli organizzatori, si andrà a dormire fino alle 13.00 circa, quando lo stuzzicante ed appetitoso profumo del pranzo giungerà nelle camere a farci da sveglia.

L'alimentazione di tutta la settimana è consigliata e testata da una dietista al fine di garantire agli sportivi il giusto fabbisogno energetico giornaliero. La

cura nella preparazione e la scelta qualitativa degli alimenti è poi garantita scrupolosamente dalle nostre Pie. (rifornimento dai contadini della zona)

Per garantire anche la sicurezza sanitaria, un' infermiera diplomata e un assistente di farmacia saranno presenti ininterrottamente al corso; Naturalmente non ce ne sarà bisogno!!!!

Già nel pomeriggio del primo giorno, dopo la giusta attesa post-pranzo, andremo tutti al mare dove ci si diventerà un casino con palme giganti, polipi con tentacoloni stravolgenti e zattere facilmente ribaltabili.

Prima del rientro a casa, dove ci attende la gara della doccia tra uomini e donne (naturalmente nonostante siano più numerose, vincono sempre le donne!), ci si ritrova alla gelateria 5 stelle per il controllo e la verifica dei nuovi gusti di gelato. Naturalmente noi ci sacrifichiamo volentieri per sostenere queste prove!!!!

E,... a scanso di equivoci, questo non succede ad ogni uscita al mare!!!!

Giunti nell'incantevole reggia in collina, doccia e... tutti pronti a sfoggiare gli abiti per la sera, senza naturalmente indossare il pregiatissimo abito riservato per la "grande soirée" in discoteca.

Ogni sera, dopo cena, ci saranno delle attività organizzate dai responsabili del campo.

Queste serate variano dal ballo in riva al mare, ai giochi senza frontiere nel cortile della nostra dimora, all'uscita per la classica passeggiata sul lungo mare con il riscio associata all'esclusiva coppa gelato, ai mercatini in pineta, al semplice relax; oppure si formuleranno tre varianti, lasciando all'atleta la scelta di partecipare a ciò che più gli interessa.

Comunque gli svaghi ed i divertimenti non mancano.

Domenica mattina inizia la vera e propria attività natatoria. Dopo la classica colazione dello sportivo, via tutti con la borsa in spalla verso i furgoni, dove ci attendono i nostri magnifici autisti per accompagnarci alla piscina di S. Egidio.

L'allenamento è di tipo competitivo; si adotta naturalmente ogni mezzo e metodo didattico atto al nuoto d'élite. Ovviamente il programma d'allenamento è individualizzato e finalizzato alle capacità e possibilità dell'atleta. Vi sono anche degli atleti che si allenano nella disciplina "Acqua-fit", ottenendo ottimi risultati.

L'obiettivo di questo campo è quello di promuovere l'apprendimento e il perfezionamento tecnico di tutti gli stili, l'affinamento di tuffi di partenza e virate e naturalmente quello di favorire la crescita personale e la sinergia del gruppo grazie alla passione comune; l'Acqua.

Soprattutto per i portatori di handicap, più ravvicinato e ripetuto è un insegnamento all'altro, meglio verrà memorizzato ed immagazzinato.

Dopo le tre ore di allenamento risaliremo sui furgoni e andremo a casa passando tra stupendi campi di girasoli e verdi colli. Naturalmente lungo il tragitto non mancheranno il canto e la composizione o meglio il comporre canzoni per la sera o filastrocche di rito per la società e/o per la settimana. Insomma tutto crea ambiente!!!

All'arrivo ecco che i responsabili dello SvegliOne (gruppo di 6/7 persone composto da monitori, collaboratori, under 14 e atleti, che oltre ad inventare una divertente e sovente rumorosa sveglia mattutina, ricordano giornalmente le regole base della casa: es. lavare i denti, preparare la borsa,...), leggono il menu ad alta voce e trasmettono i fatti di cronaca del giornale **Number One** di Tortoreto Alto.

Il team dello SvegliOne cambia quotidianamente e tutti i partecipanti al campo, ne faranno parte.

Al pomeriggio tutti al mare, tranne mercoledì, che è il giorno di riposo riservato alla gita a sorpresa (esempio alle stupende isole Tremiti, dove ognuno di noi ha potuto sfoggiare pinne maschera e tuba ed avvistare stupendi pesciolini epescioloni, all'onda Blu di Riccione, alle grotte, ecc), e un altro pomeriggio a scelta (solitamente dettato dalla meteo) dedicato all'Ondablu; parco-acquatico immerso nel verde e nella tranquillità oppure per chi non è amante degli scivoli alla stupenda oasi naturale con innumerevoli specie animali oppure relax totale in una splendida piscina in collina.

I monitori, i collaboratori e gli autisti, dopo l'estenuante lavoro della giornata, controllate le camere e verificato il riposo degli atleti, si ritrovano per la consueta riunione serale. È l'occasione per fare il bilancio della giornata, scambiarsi curiosità, esperienze e soprattutto, questo debriefing, viene utilizzato quale breve attimo di svago e relax.

Sabato 7 luglio mattina, l'ultimo allenamento (giochi senza frontiere sfidando la squadra locale e gli allenatori). Dopo il pranzo, qualche ritocco ai bagagli e via per l'ultima siesta fino alle 16.30. Nel frattempo monitori, autisti e collaboratori si cimentano al ripristino della casa ed al carico dei bagagli, lavorando molto silenziosamente. Al risveglio dopo la merenda ed il saluto del vicinato, la lunga carovana riparte felice verso l'amato Ticino.

Comunque, concludendo questo è solo un piccolo resoconto, figuratevi che sballo la settimana!!!!!!

Formulario d'iscrizione

Confermo l'iscrizione al mitico campo d'allenamento "Number One" che si svolgerà a Tortoreto da venerdì 29 giugno sera (verso le 20.00) a sabato 7 luglio notte (verso le 01.00 – tra sabato e domenica ma un incaricato sarà a disposizione per aggiornarvi telefonicamente

Il costo a carico dell'atleta ammonta a CHF 600.- (tutto compreso) pagabile tranquillamente a rate con inizio anche immediato, per quest'opzione è sufficiente contattare la nostra contabile Michela Perugini (079/812 52 43), riduzione per secondo figlio e bambini meno di 12 anni CHF 500.-.

Chi si ritira dovrà pagare l'ammontare della tassa d'iscrizione.

Nome Cognome

Data di nascita

Allergie *SI* o *NO* a cosa.....

intolleranze.....

Particolarità

Assume medicinali? Quali e come?

.....
.....

Autorizza l'infermiera e il monitore incaricato alla completa gestione dei medicinali?

Numero cellulare per urgenze nell'arco della settimana

indirizzo email

L'atleta è abbonato alla Rega?.....

Cassa malati:.....

Ogni atleta deve procurarsi la tessera della cassa malati; indispensabile per le cure all'estero

Iscrizione da inoltrare a [katya Rosselli, ala sanità 4, 6523](#)

Preonzo o per email entro il 28 marzo 2018!

Vi ricordiamo che, visto il grande interesse e il numero limitato di posti, le iscrizioni verranno considerate secondo il timbro postale o data email!

ANCHE DURANTE IL CAMPO, I MONITORI DECLINANO OGNI RESPONSABILITÀ IN CASO DI PERDITA DI OGGETTI O INDUMENTI DA PARTE DEGLI ATLETI