

# CAMPO D'ALLENAMENTO AL MARE

01.07.2016 - 9.07.2016

TORTORETO (TE)

## LISTA ACCESSORI

OGNI OGGETTO O VESTITO DEVE AVERE IL **NOME** DEL PROPRIETARIO BEN VISIBILE!

IL **BORSONE ARENA GRANDE** DEVE CONTENERE **TUTTO** IL MATERIALE; BORSA PICCOLA ARENA CON IL MATERIALE PISCINA COMPRESA. OGNI PARTECIPANTE (ATLETI, MONITORI, COLLABORATORI, AUTISTI) POTRÀ AVERE UN BAGAGLIO AL MASSIMO!

**CHI NON HA IL MATERIALE O NECESSITA DI UN CAMBIO, DEVE CONTATTARE PER TEMPO CRISTINA!**

**Ricordarsi di lasciare le lenzuola sotto, il lenzuolo sacco, la federa per ultimi, in modo che all'arrivo siano facilmente trovabili!!! non sacco a pelo, ev lenzuolo sacco e lenzuolo!** (all'arrivo ci sarà un pisolino).

### **ABBIGLIAMENTO PISCINA + MARE**

- 1 borsone ARENA (società)
- 1 borsa sportiva ARENA (società)
- 1 borsa o zaino per il mare (leggera e comoda, in stoffa)
- 2 costumi società (da competizione) chi li ha
- 1 costume per il mare (due pezzi per le ragazze)
- 2 divise società (pantaloncini + maglietta vecchia e nuova versione (blu))
- 1 accappatoio società in microfibra
- 1 cuffia in silicone (società)
- 1 paio di ciabatte da piscina (società, con nome)
- 1 asciugamano **blu microfibra** ARENA con nome per il mare (per i nuovi arriva prima del mare)
- 1 asciugamano **microfibra** colorato **SPLASH AND GO** o acquistabile presso Cristina
- 1 paio di pinne (controllare misura)
- 1 maschera + tuba (controllare le dimensioni!)
- 1 paio di occhiali da nuoto della società (lenti di colore chiaro) ev richiedere a katya
- oggetti gonfiabili (chi vuole)
- 1 borraccia sportiva con nome
- 1 cappellino da sole (della società), bandana e occhiali da sole blu Shark.
- 1 crema da sole resistente all'acqua
- 1 crema doposole
- 1 straccetto da piscina (società) facoltativo
- 1 zainetto per il viaggio arancione nuovo shark (con nome e segno di riconoscimento)
- 1 quaderno allenamento con le eventuali info per la settimana. I monitori scriveranno eventuali note per i genitori da visionare al rientro.

### **ALTRO ABBIGLIAMENTO**

- 1 pigiama
- 10 paia di mutande
- 6 magliette maniche corte
- 5 pantaloncini corti (di cui 1 pantalone tipo ciclista per scivolo!)
- 3 vestiti eleganti (da mettere separatamente in un sacchetto all'interno della borsa)
- vestiti per le altre sere
- 1 giacchettino
- 1 mantellina per pioggia (della società)
- 1 training della società (nero /blu) chi non l'ha uno qualsiasi o chiedere a Cristina
- 1 paio di scarpe da tennis o da ginnastica (chiuse e comode per la gita)
- 1 paio di scarpe estive (sandali)
- 2 paia di calze di spugna

## PER LA NOTTE

- 1 federa per cuscino + 1 lenzuolo di sotto con elastico (OBBLIGATORI!!)
- 1 lenzuolo o lenzuolo sacco leggero (in stoffa, non imbottito!) No sacco pelo!!!
- 1 pila o pila frontale (Ev. richiedere a Cristina)

## IGIENE PERSONALE

- 1 asciugamano per doccia
- 1 deodorante (obbligatorio)
- 1 shampoo (secondo il caso, shampoo che non brucia gli occhi!)
- 1 spazzola o pettine
- necessario per barba
- spazzolino da denti + dentifricio
- fazzoletti di carta
- repellente per zanzare
- Assorbenti interni ed esterni e guanti mono uso (segnalare se dovesse essere il periodo del ciclo mestruale)
- Obbligatorio per tutti i russatori!** Spray per non russare o meglio ancora i foglietti (tipo ostia) che si sciolgono in bocca (sono naturali) marca silence.

## ALTRO

- 1 sacco per biancheria sporca
- 1 ombrello pieghevole
- 1 borsellino (INDICARE IL NOME DEL PROPRIETARIO)
- 100. - Euro** (tagli misti piccoli e **non franchi!!!**) per spese personali (l'importo verrà ritirato dai monitori e diviso sull'arco della settimana! )
- giochi/ strumenti musicali/ ..... (per chi vuole)
- GIOCHI E AGGEGGI ELETTRONICI solo per il viaggio!**
- MEDICINE PERSONALI** (INDICARE COSA, QUANDO E QUANTO)!!! mettere qualche scorta!!
- RICORDARSI LA CARTA D' IDENTITÀ O IL PASSAPORTO VALIDI!!!!**
- Importante: TESSERA CASSA MALATI**

*Il tema della settimana sarà:*

### [Cantanti Italiani](#)

**PREVEDERE UN TRAVESTIMENTO del proprio cantante preferito PER LE DUE SERATE A TEMA. GIOCHI, GADGET O ALTRO CHE RICHIAMI QUESTO TEMA SARANNO GRADITI.**

*Vi ricordiamo che qualche momento della settimana sarà pubblicato su Facebook. Naturalmente tempo e linea internet permettendo!!!! creeremo anche un gruppo whatsapp con tutti i presenti al mare per trasmettere velocemente e a tutti info interessanti. Visto il grande numero di chi ci segue su facebook, le foto le metteremo solo lì.*

*Per l'orario di rientro pubblicheremo sul gruppo campo d'allenamento number one 2016, in whatsapp!*

*A dimenticavo, non deve assolutamente mancare la voglia di divertirsi e stare insieme!!*

*Ciao a tutti!*

*P.s Per info e domande, contattatemi senza problemi allo 078/611.77.43 (per i nuovi avremo un momento dopo l'assemblea tutto dedicato a loro).  
A presto*

*direzione Festival number one dj katya e dj Upa*