

Ritiro sportivo Fiumalbo 2018

31 agosto - 1 e 2 settembre

-:- Check list

Lista dell'abbigliamento da portare e da riporre tutto nel borsone ufficiale

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1 tuta di rappresentanza | <input type="checkbox"/> 1 felpa blu | <input type="checkbox"/> 3-4 paia di calzettoni |
| <input type="checkbox"/> 1 pantalone Jeans | <input type="checkbox"/> 1 giacca Kway | <input type="checkbox"/> 3-4 t-shirt per allenamento (*) |
| <input type="checkbox"/> 3-4 paia di pantaloncini | <input type="checkbox"/> biancheria intima | <input type="checkbox"/> ciabatte per la doccia |
- doccia schiuma, spazzole per capelli, gommini per capelli ecc
 scarpe da ginnastica (n. 2 di cui 1 per esterno e 1 per la palestra)
(*) vanno bene anche t-shirt bianche per u13 anche magliette da minivolley

-:- Riferimenti

Alloggio presso Hotel il Laghetto via Versurone 205 Fiumalbo – tel. 053673108

-:- Programma di massima

venerdì 31 agosto

- ore 14:30 - partenza via Bargagna
- ore 16:30 - arrivo previsto a Fiumalbo
- ore 17:00 - riunione tecnica
- ore 17:30 - trasferimento a piedi agli impianti sportivi
- ore 19:00 - rientro in Hotel, sistemazione nelle camere
- ore 20:00 - cena; a seguire passeggiata per Fiumalbo
- ore 22:00 - rientro in camera

sabato 01 settembre

- ore 07:30 - sveglia
- ore 08:00 - colazione
- ore 09:00 - trasferimento a piedi agli impianti sportivi
- ore 13:00 - pranzo
- ore 14:30 - trasferimento a piedi agli impianti sportivi
- ore 20:00 - cena; a seguire passeggiata per Fiumalbo
- ore 22:00 - rientro in camera

sabato 01 settembre

- ore 07:30 - sveglia
- ore 08:00 - colazione
- ore 09:00 - partenza per escursione
- ore 13:30 - pranzo
- ore 16:00 - riunione tecnica di fine ritiro
- ore 16:30 - partenza