



RITIRO D'INIZIO STAGIONE A Rodi Fiesso
venerdì 13 – domenica 15 settembre 2024

Camp 2024

Casa polivalente di Rodi (ex casa Von Mentlen)

- vedi cartina allegata!

Cari genitori, care giocatrici,

in vista del nostro ritiro d'allenamento per l'inizio della stagione 2024/2025 delle nostre squadre, vi trasmettiamo le necessarie informazioni.

Vi preghiamo di prendere visione delle regole che trovate in allegato alla presente.

Ogni partecipante è responsabile per il trasporto dal proprio domicilio a Rodi e ritorno.

Si chiede gentilmente ai genitori di essere puntuali per l'arrivo a Rodi.

Al fine di limitare i costi, il comitato chiede ad ogni partecipante un contributo di **Fr. 50.-** che dovrà essere consegnato al proprio allenatore a Rodi.

Vi rammentiamo che per i minorenni e visto che siete in un camp sportivo, anche con il permesso dei genitori, è vietato fumare e bere alcolici.

Nel caso in cui aveste delle domande specifiche inerenti il ritiro, le potete rivolgere:
al responsabile tecnico (organizzazione generale e logistica) **Valerio Pedrocca, tel. 079 691 73 04,**
E-mail: valeriosette@gmail.com o alla responsabile della cucina (allergie, diete) **Maura Rossi, tel. 079 931 22 73.**

Il comitato ringrazia sin d'ora tutti quelli che si mettono a disposizione per la buona riuscita del week-end e augura alle giocatrici un soggiorno ricco di soddisfazioni e sano divertimento.

Grazie della collaborazione, sportivi saluti.

Società Pallacanestro Muraltese



REGOLAMENTO DEL CAMP A RODI

1. Condizioni

I partecipanti al Camp usufruiscono dell'alloggio presso la Casa polivalente di Rodi, del vitto, delle lezioni quotidiane di tecnica e di tattica di gioco, della preparazione atletica, di giochi e di momenti di svago.

In caso d'infortunio, incidente o malattia, il caso va annunciato alla propria assicurazione.

2. Ammissione

La tassa d'ammissione sarà pagata al proprio allenatore sul posto a Rodi.

La quota di **fr. 50.-** serve a coprire una parte delle spese del ritiro.

3. Comportamento

I partecipanti sono tenuti a rispettare le regole del ritiro, ogni seria violazione delle regole quali:

- *il danneggiamento delle strutture sportive e logistiche,*
- *il mancato rispetto agli allenatori ed assistenti,*
- *il comportamento irrispettoso sia durante lo svolgimento delle lezioni sia nelle ore di pausa,*
- *la mancata osservanza delle forme comuni di buona educazione,*
- *la violenza,*
- *il possesso di sostanze illegali o di alcool,*

avranno quale conseguenza, oltre al risarcimento dei danni, l'immediata espulsione dal Camp.

4. Effetti personali

Ogni partecipante è responsabile dei propri effetti personali.

La SP Muraltese non è responsabile in caso di furti o danneggiamenti (per es. cellulari, ecc.).

COSA PORTARE CON SÈ AL RITIRO

UNA BORSA PER LA PALESTRA CONTENENTE:

abbigliamento per 5 allenamenti

- scarpe di basket (solo per la palestra);
- scarpe di ginnastica per l'esterno;
- magliette, calzoncini, calze;
- asciugamano;

Inoltre:

- articoli per l'igiene personale;
- biancheria di ricambio;
- pullover, giacca;
- K-way;
- tuta d'allenamento;
- ciabatte per l'interno;
- medicinali personali.

Osservazioni particolari:

per disturbi di salute, allergie, diete ecc. vi siamo grati di annunciarle al più presto ai responsabili indicati in precedenza (pag. 1).



PROGRAMMA DI MASSIMA

PARTENZA - venerdì 13 settembre 2024

Trasferta: Attenersi alle indicazioni del proprio allenatore

19.00	Ritrovo a Rodi
20.00	Cena
22.30	<i>Riunione allenatori</i>
23.00	Spegnimento luci e silenzio

sabato 14 settembre 2024

07.30	Sveglia
08.00	Colazione
09.00-12.15	Lavoro tecnico in palestra
13.00	Pranzo
15.30-18.30	Lavoro tecnico in palestra
19.30	Cena
20.30-22.00	Riunione squadre, giochi
23.00	Spegnimento luci e silenzio

domenica 15 settembre 2024 - RIENTRO

07.30	Sveglia
08.00	Colazione
09.00-11.00	Lavoro tecnico in palestra
12.00	Pranzo
14.00-16.00	Lavoro tecnico in palestra o, tempo permettendo, passeggiata
Ca. 16.30	Partenza da Rodi con mezzi privati (è possibile che questo orario venga anticipato)