



Il *Gemona Basket* ed il *Tarcento Basket* hanno il piacere d'invitarvi al

1° RADUNO U18 Elite e U15/14 a Tarvisio

*Un'esperienza indimenticabile, unica! Da vivere a 360°!! L'occasione giusta per stare insieme, conoscere, crescere e condividere...
l'occasione giusta per fare gruppo!!!*

PRESUPPOSTO FONDAMENTALE: ADESIONI MINIMA DI 12 RAGAZZI PER SQUADRA

Informazioni generali:

- I ragazzi U18 ELITE saranno allenati dal loro coach MASCIA GIANNI
- I ragazzi U15/14 saranno allenati dai loro coaches DI DOI ENRICO e BETTARINI ALESSIO
- Entrambi i gruppi saranno seguiti anche da preparatori di livello internazionale di diverse discipline sportive
- Si chiede la disponibilità di qualche genitore per la trasferta Gemona/Tarvisio e viceversa
- Domenica sera grande cena tutti assieme presso l'albergo (pizza+bibita/birra+caffè = 10€/cad)
- I genitori che volessero trascorrere uno o più giorni a Tarvisio possono prenotare ai seguenti costi a persona (40€/notte+colazione; 50€/notte/mezza pensione; 60€/notte pensione completa)
- Qualsiasi tipo di intolleranza alimentare o allergia va comunicata allo staff organizzativo al momento della conferma.

Vestiaro:

in generale ricordatevi che sarà settembre e saremo in montagna... la felpa ci sta benissimo!

Vi invitiamo a portare, oltre a quanto normalmente necessario per tre giorni fuori casa:

- . scarponcini da montagna
- . scarpe da corsa
- . scarpe da basket
- . scarpe tempo libero
- . ciabatte
- . accappatoio
- . k-way
- . zainetto
- . nr 8 magliette per allenamento (4 di colore chiaro e 4 di colore scuro)



PROGRAMMA

Venerdì 04/09/2015

- ore 08.15 ritrovo a Gemona da Cumini
- ore 08.30 partenza da Gemona
- ore 09.15 sistemazione bagagli presso l'albergo Belvedere di Tarvisio
- ore 10.00-12.30 allenamento cardiocircolatorio di resistenza con dislivello
- ore 13.00 pranzo al sacco (a cura delle famiglie)
- ore 16.00 sistemazione in albergo
- ore 17.00-19.00 defaticamento
- ore 19.30 cena in albergo
- ore 21.00 riunione tecnica
- ore 22.00 riposo

Sabato 05/09/2015

- ore 08.00 sveglia e colazione
- ore 09.30-12.30 allenamento c/o Palazzetto dello Sport di Tarvisio
- ore 13.00 pranzo in albergo
- ore 14.00-15.30 riposo
- ore 16.00-19.00 allenamento c/o Palazzetto dello Sport di Tarvisio
- ore 20.00 cena in albergo
- ore 21.00 riunione tecnica
- ore 22.00 riposo

Domenica 06/09/2015

- ore 08.00 sveglia e colazione
- ore 09.30-12.30 allenamento c/o Palazzetto dello Sport di Tarvisio
- ore 13.00 pranzo in albergo
- ore 14.00-15.00 riposo
- ore 15.30-18.00 allenamento c/o Palazzetto dello Sport di Tarvisio
- ore 19.00 cena in albergo con famiglie: spesa non compresa nella quota.

Costo complessivo con la partecipazione del nr minimo di ragazzi previsto € 150,00/cad

(Programma provvisorio - Eventuali altri dettagli saranno dati a tempo debito)

ADESIONI OBBLIGATORIE ENTRO IL 12/08/15

(chi decidesse di non partecipare è invitato comunque a comunicarlo alle società)