

ARTESINA MOUNTAIN CAMP – RITIRO PRESEASON

Il Camp

L'Artesina Mountain Camp – Preseason è molto più di un semplice ritiro: è un'esperienza di crescita sportiva e personale pensata per preparare al meglio l'inizio della nuova stagione.

Dal **27 al 30 agosto**, ragazzi e ragazze vivranno quattro giorni immersi nella splendida cornice delle montagne di Artesina, tra allenamenti, preparazione atletica, tornei e momenti di condivisione, accompagnati da uno staff tecnico qualificato.

L'iniziativa è **aperta ad atleti e atlete di qualsiasi società**, che desiderano migliorare il proprio livello tecnico, conoscere nuovi compagni e affrontare l'inizio della stagione con entusiasmo, motivazione e voglia di crescere.

I partecipanti saranno ospitati presso l'**Hotel Marguareis di Artesina**, mentre le attività sportive si svolgeranno sui campi outdoor e nella palestra della struttura.

Il programma alternerà:

- Allenamenti tecnici individuali
- Preparazione atletica
- Lavori specifici per ruolo
- Gare e tornei
- Attività di team building
- Momenti ricreativi e serali organizzati dallo staff

L'obiettivo non è soltanto migliorare come giocatori, ma anche rafforzare valori fondamentali come collaborazione, rispetto, autonomia e spirito di squadra.

Per vivere pienamente questa esperienza consigliamo un utilizzo limitato del telefono cellulare durante le attività. Ogni giornata verrà raccontata attraverso i nostri canali social, dove famiglie e amici potranno seguire foto e video del camp.

Cosa mettere in valigia

Consigliamo di portare:

- Abbigliamento da allenamento per quattro giorni
- Due paia di scarpe da basket (consigliato)
- Ciabatte

- Accappatoio e asciugamani
- Materiale per l'igiene personale
- Tuta
- K-Way
- Felpa o pile (siamo a oltre 1.300 metri di quota)
- Abbigliamento per il tempo libero
- Pigiama
- Crema solare
- Borraccia
- Sacchetto per la biancheria sporca
- Ginocchiere (consigliate per i campi esterni)
- Maglia NBA oppure della propria società per l'All Star Game o le attività speciali

Le camere sono complete di cuscini e biancheria.

Documenti da portare

Ogni partecipante dovrà avere con sé:

- Copia della Tessera Sanitaria
 - Copia del Documento d'Identità
-

Cosa non portare

Non è consentito introdurre:

- Bevande alcoliche
- Sigarette
- Coltelli o oggetti pericolosi
- Medicine non comunicate preventivamente all'organizzazione
- Oggetti di particolare valore
- Videogiochi o dispositivi elettronici non necessari

L'organizzazione non risponde di eventuali smarrimenti.

Soldi

Il soggiorno è **all inclusive**.

È sufficiente una piccola somma per eventuali spese personali (bar dell'hotel, Bob Estivo o altre attività facoltative).

Utilizzo del cellulare

L'utilizzo del telefono sarà consentito esclusivamente durante i momenti liberi.

Per favorire il riposo e la socializzazione, nelle ore serali i telefoni potranno essere custoditi dallo staff e riconsegnati il mattino successivo.

Informazioni per le famiglie

Per qualsiasi necessità o informazione durante il camp è possibile contattare:

Gigi Toselli

 380 320 2360

Francesco

 328 442 4419

Foto e aggiornamenti

Durante il camp verranno pubblicati quotidianamente foto e video sui canali ufficiali dell'**Artesina Mountain Camp**, così che famiglie e amici possano seguire ogni momento dell'esperienza.