

CLUB SCHERMA BOLZANO
FECHT CLUB BOZEN
Associazione Sportiva Dilettantistica
Via Resia – c/o Palasport
39100 BOLZANO

Bolzano, 02/07/2016

A tutti i partecipanti
RITIRO ESTIVO 2016
SPADA

Oggetto: **conferma iscrizione e notizie organizzative**

La presente per confermare l'iscrizione al Ritiro Estivo 2016 presso la Pensione "Gattererhof" – Pension "Sonneck" a Valles e per fornire alcune informazioni utili per la partecipazione alle attività.

Arrivi

Sabato 20 agosto 2016 dalle ore 15.30 alle ore 18.00

Partenze

Sabato 27 agosto 2016 entro e **non oltre le ore 11.00** in quanto per le ore 15.30 sarà in arrivo il gruppo del secondo turno

Pagamento

All'arrivo, saldo della quota di partecipazione di **250,00 €** (poss. in contanti – **no** bancomat)

Attività

Durante il ritiro si svolgeranno preparazione atletica e preparazione schermistica con assalti e simulazioni di gara. Per poter svolgere correttamente l'attività raccomandiamo a tutti i partecipanti di portare un adeguato numero di indumenti per l'attività sia all'aria aperta, sia in palestra, oltre all'attrezzatura schermistica completa e in regola.

Ricordiamo di munirsi di abbigliamento adeguato all'altitudine ed alla durata del ritiro: giacca a vento non imbottita, almeno 1 pile o felpa pesante, magliette a manica corta sia per l'attività schermistica sia per la parte motoria, 2-3 tute ginniche, calzini per attività motoria e calzettoni lunghi, biancheria intima, scarponi da montagna o scarpe da ginnastica con suola alta e resistente all'acqua, berretto, borraccia, zainetto per i trasferimenti pensione-palestra. Inoltre consigliamo di portare un accappatoio.

Facciamo inoltre presente che nella zona in cui si svolge il ritiro i telefoni TIM ricevono un segnale molto debole. Il segnale più forte e stabile viene fornito dalla rete Vodafone.

Per eventuali ulteriori informazioni e/o domande potete contattare:

M.° Salvatore Lauria 335/205556
Brigitta Frena 338/1199100 brigitta.frena@outlook.com

L'Organizzazione