



**Ai genitori ed ai ragazzi
iscritti al campo estivo di
LENZERHEIDE 2010**

Chiasso, 2010

Cari ragazzi e genitori,

con piacere possiamo confermarvi l'iscrizione di vostro/i figlio/i al campo estivo dell'HC Chiasso a Lenzerheide.

- 1.** Il campo inizierà sabato 21 agosto 2010 con ritrovo a Lenzerheide alle ore 14:00 e terminerà venerdì 27 agosto 2010 al termine dell'allenamento di ogni gruppo.
- 2.** Saranno formati tre gruppi tenendo conto dell'età e delle capacità tecniche valutate durante le attività svolte nella scorsa stagione. Durante l'inizio settimana potranno comunque esserci dei cambiamenti nella composizione di questi gruppi in relazione alle capacità individuali e dal relativo lavoro da svolgere.
- 3.** Obiettivo del corso è di migliorare la tecnica individuale e le cognizioni tattiche per il disco su ghiaccio, non meno importante approfondire lo spirito di gruppo e praticare altri sport.
- 4.** I ragazzi saranno ospitati presso la "**Casa Fadail**" a Lenzerheide dove si consumeranno tutti i pasti, colazione, pranzo e cena.
Orario dei pasti 12.15 e 19.00. La maggior parte dei ragazzi dormiranno in camere da 4 letti. Bisogna portare il sacco a pelo. La Casa Fadail si trova vicino al centro di Lenzerheide, a 5 minuti dalla pista di pattinaggio ed è vicina anche a tutte le altre infrastrutture sportive. Potete telefonare al numero 081 384 17 89 dalle 12:00 alle 13:00 e dalle 19:30 alle 21:00 solo per comunicazioni importanti
- 5.** Il ghiaccio è riservato dalle 8.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 18.00 presso il centro sportivo di Lenzerheide. (Tel. 081 384 31 39).
In collaborazione con gli allenatori è stato preparato un programma dettagliato di lavoro sul ghiaccio. Negli ulteriori spazi sono previste altre attività all'aperto, in piscina o in palestra: giochi, ginnastica, nuoto, stretching e altro ancora secondo le indicazioni degli allenatori.
- 6.** Al corso sarà proposta, nel limite del possibile, un'alimentazione adatta ad uno sportivo. Oltre agli abituali pasti, sono previsti degli spuntini a metà mattina e a metà pomeriggio. (merendine, frutta)

- 7.** Il prezzo complessivo per il campo è di **Fr. 490 (Fr. 460 per chi ha diritto allo sconto anno precedente)** per gli interni e di **Fr. 270.-** per gli esterni. Vi preghiamo di versarci l'importo **meno** l'acconto da voi già versato mediante l'annesso bollettino entro il **21.07.2010**.
Sarà possibile il trasporto con il pulmino (riservazioni allo 076/326 08 01) al prezzo di Fr. 40.- andata e ritorno. La partenza sarà alle 10:00 del 21 agosto 2010 dalla pista di Chiasso
- 8.** Chi volesse affittare un appartamento a Lenzerheide o riservare delle camere in albergo è pregato di prendere direttamente contatto con il **Verkehrsverein Lenzerheide** Tel. 081/3851120.
- 9.** I genitori sono invitati a non voler consegnare ai ragazzi una somma di denaro superiore a fr.50.-. Nel costo del campo sono comprese anche le attività fuori ghiaccio. (piscina e minigolf) In caso di necessità i ragazzi potranno rivolgersi alla responsabile della cassa Sig.ra Dolores D'Agostino che anticiperà i soldi necessari, e chiederà il rimborso della somma prestata alla fine del corso.
- 10.** È vietato consumare bevande alcoliche e fumare (cose ovvie che però è sempre bene ricordare anche ai giovani sportivi)
Motivazione, disciplina e buona educazione sono premesse fondamentali per la buona riuscita del campo.
La direzione del campo si riserva la facoltà di prendere i necessari provvedimenti in caso di comportamento scorretto.
- 11.** Troverete allegata una lista riguardante l'equipaggiamento da portare al campo.
È importante suddividere gli indumenti necessari in casa e quelli necessari sul ghiaccio in quanto i ragazzi andranno direttamente in pista già il primo giorno. Gli indumenti da hockey rimarranno negli spogliatoi attrezzati con appositi essiccatori. L'attrezzatura da hockey dovrà essere completa, organizzatevi per tempo. Quali membri dell'HCC vi ricordo che avete diritto ad uno sconto del 30% sul materiale da hockey presso il negozio 3R SPORT di MENDRISIO.
- 12.** Per i ragazzi che soffrono di allergie di qualsiasi tipo o che prendono periodicamente dei medicinali chiedo ai genitori di ritornare un foglio dove vengano prescritti i medicinali da dare al ragazzo durante il campo.
Per eventuali problemi di salute durante il soggiorno, saremo assistiti dal Dr. Markus Birrer, Val Sporz 44, 7078 Lenzerheide Tel. 081 384 27 77

Per ulteriori informazioni o chiarimenti aggiuntivi sono a vostra disposizione.

Sportivi saluti
Carlo Cantiani

Carlo Cantiani
Via Brentani , 3
6900 Lugano

Tel. : 076 326 08 01
Mail : c.cantiani@fdstabilio.com

Allegata : lista equipaggiamento



EQUIPAGGIAMENTO NECESSARIO

BORSA DA HOCKEY CON

1. Equipaggiamento completo da Hockey
2. Pattini affilati
3. 2-3 bastoni già tagliati
4. 2 Tute
5. Biancheria di ricambio sufficiente, asciugamani,.....
6. 2 Asciugamani da doccia, docciaschiuma, ciabatte per piscina
7. Attaccapanni con nome
8. 2 sacchetti per biancheria con nome (pulito/sporco)
9. Costume da bagno per piscina

BORSA DA CASA CON

1. **Sacco a Pelo**, il letto è già preparato con un lenzuolo e cuscino foderato.
2. **Ciabatte**, in Casa Fadail si può entrare solo con le ciabatte
3. Necessario per l'igiene personale ed asciugamano
4. Pigiama
5. Biancheria di ricambio sufficiente
6. 2 Training (chi lo possiede training dell' HC Chiasso)
7. 2 Paia di pantaloni lunghi
8. 3 Pantaloni corti
9. 6 Magliette (chi la possiede polo dell' HC Chiasso)
10. 2 Pullover o felpe (chi la possiede portare felpe HC Chiasso)
11. 1 Giacca a vento o K-way
12. 2 Paia di scarpe da ginnastica per attività esterne o palestra
13. Capellino, occhiali da sole, crema solare, burro cacao
14. Costume da bagno per il lago e piscina
15. Fazzoletti
16. Letture preferite, giochi di società, videocassette