



Consigli Utili - 3° Mountain Camp (annate dai 2012 ai 2007) dal 12/07/2026 al 18/07/2026 Caspoggio (SO)

COSA METTERE IN VALIGIA?

Le attività si svolgono in montagna (a circa 1100 m sul livello del mare), perciò **si consiglia:**

- almeno 6 cambi di abbigliamento tecnico per gli allenamenti (magliette, canotte, pantaloncini e calze/calzettoni);
- 1 paio di scarpe da basket;
- 2 felpe;
- 2 tute;
- t-shirt per il tempo libero;
- 1 paio di ciabatte;
- biancheria intima per 6 giorni (mutande e calze);
- materiale per l'igiene personale;
- 1 accappatoio/asciugamano;
- 1 pigiama;
- 1 giubbotto/pile in caso di maltempo;
- 1 k-way;
- 1 paio di scarpe da tempo libero;
- 1 paio di scarpe da trekking;
- 1 zainetto;
- 1 borraccia;
- crema solare;

NOTE:

- le lenzuola e gli asciugamani sono forniti dall'Hotel;
- ogni giorno è previsto il rifacimento dei letti e la pulizia della camera;
- i camperini potranno fare la doccia direttamente negli spogliatoi della palestra al termine delle attività. Lo zainetto, indicato sopra, potrà essere utilizzato per l'escursione e per mettere il necessario per l'attività sportiva, la doccia e il cambio. Gli spogliatoi della palestra sono sprovvisti di asciugacapelli.

CONSIGLI VARI:

- utilizzare teli ed accappatoi in materiale di microfibra, per garantire una rapida asciugatura;

- prevedere due sacche di stoffa per gli indumenti sporchi: una per la biancheria intima, l'altra per l'abbigliamento;
- suggeriamo di **rendere riconoscibili** gli indumenti ed accessori per evitare che vengano scambiati. A tale scopo potete usare pennarelli indelebili o etichette identificatrici;
- **denaro:** potrà essere data ai camperini l'opportunità di effettuare qualche piccolo acquisto personale presso il bar dell'Hotel o le gelaterie del paese. Vi suggeriamo di dotarli di una cifra non superiore a 35/40 €;
- **cellulare:** i cellulari potranno essere portati al Camp, ma saranno ritirati all'arrivo in Hotel e consegnati solo nei momenti previsti per le telefonate a casa (indicativamente dalle 20.30 alle 21.00). Ai genitori degli iscritti che non hanno il cellulare verrà comunicato il numero telefonico del proprio istruttore di riferimento.

KIT DA GIOCO

Ad ogni iscritto verrà consegnato il seguente materiale:

- 1 canotta;
- 1 pantaloncino;
- 1 t-shirt;
- 1 cappellino;
- 1 zaino a sacca;