



---

## Consigli utili - 1° Virtus Basket Camp (annate dai 2010 ai 2004) dal 14/07/2024 al 20/07/2024 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 montagna;
- 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;

## 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;
- vi 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 agli iscritti 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 30/35 €;
- **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.

## KIT DA GIOCO

Ad ogni iscritto verrà consegnato il seguente materiale:

- 1 canotta double-face;
- 1 pantaloncino;
- 1 t-shirt;
- 1 cappellino;
- 1 zaino a sacca;
- 1 pallone.