

**Flims**  
Flims Laax Falera



## Campo estivo di allenamento 2019

Flims, 18-23 agosto 2019



## 1) Luogo e date

Il campo estivo si svolgerà nella località grigionese di Flims da domenica 18 agosto a venerdì 23 agosto 2019.

## 2) Partenza e rientro

La trasferta avverrà con furgoni VCL, VCM e se necessario veicoli privati.

Partenza: domenica 18 agosto alle ore 07:30 dal Negozio Ciclosprint, via Vignalunga  
alle ore 08:00 dalla stazione ENI di Manno.

alle ore 08:30 dall'Aldi a Camorino

Rientro: venerdì 23 agosto alle ore 16:00 -16:30 circa

## 3) Attività

Nell'arco della settimana svolgeremo principalmente attività in mountain bike.

Approfitteremo anche della grande offerta di attività all'aria aperta che propone la regione di Flims-Laax.

## 4) Vitto e alloggio

Alloggeremo presso la casa per gruppi "Alte Saege" che sarà interamente a nostra disposizione.

Le camere sono da 2 a 8 letti. Cuscini, coperte, lenzuola e fodere vengono fornite.

La colazione e la cena verranno consumati presso la casa.

A dipendenza dell'attività prevista stabiliremo come e dove pranzare (a casa, lunch, grigliata, ...).

## 5) Equipaggiamento

In allegato trovate un elenco indicativo del materiale da prendere.

Flims si situa a circa 1100 m.s.m.. Il clima è "di montagna".

## 6) Costo

Il costo è di **400.- CHF** per partecipante, importo da versare entro il 31 luglio 2019 sul conto seguente:

IBAN : CH65 0900 0000 1725 8836 0

intestato a: Michele Broggin, via alla Fontana 5, 6933 Muzzano.

Nel costo sono compresi il vitto (pranzo incluso), l'alloggio, e tutte le attività proposte.

Consigliamo alle famiglie di non dare ai ragazzi grossi importi di denaro, ma solo una piccola somma che possa permettere loro di far fronte alle piccole necessità che non fossero già coperte. In ogni caso gli organizzatori non rispondono per eventuali perdite di denaro avvenute durante il campo.

## 7) Ulteriori informazioni

- Desideriamo essere a conoscenza di eventuali situazioni o bisogni dei ragazzi (alimentazione particolare, allergie, uso di medicinali personali). Queste informazioni vanno segnalate sul formulario di iscrizione.
- Si invitano i genitori di verificare che le assicurazioni infortunio e danni a terzi RC (in particolare la RC sostituisce il contrassegno delle bici), nonché la cassa malattia garantiscano le adeguate coperture.
- Evitare di portare giochi elettronici, casse musicali, elettronica di consumo, eccetera. L'impiego di questi apparecchi, telefonini cellulari compresi, verrà autorizzato unicamente durante una fascia oraria prestabilita. Se necessario, per la tranquillità del gruppo, possono essere ritirati e consegnati al termine della settimana. In ogni caso gli organizzatori non rispondono per eventuali perdite o danneggiamenti o furti durante il campo.
- È vietato il consumo di cibo all'interno delle camere.

## 8) Iscrizioni

Le iscrizioni sono da effettuare tramite il formulario allegato, da inoltrare entro il 30 giugno 2019 all'indirizzo indicato al punto seguente (è sufficiente in forma digitale / via email).

## 9) Organizzazione

Il campeggio è organizzato in collaborazione tra il Velo Club Lugano, il Velo Club Mendrisio e il Velo Club Arbedo.

Per qualsiasi richiesta di informazione e per le iscrizioni:

Michele Broggin, Via alla Fontana 5, 6933 Muzzano +41 79 444 65 80 [michele.broggin@ticino.com](mailto:michele.broggin@ticino.com)

## EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE

### Equipaggiamento da ciclismo

- mountain bike: la bicicletta deve essere pulita e ingrassata, un controllo delle bici da parte del meccanico di fiducia prima del campo è vivamente consigliato
- camere d'aria di scorta e pompa
- borraccia, casco, guanti, occhiali
- scarpette da MTB, con placchette non consumate (verificare dal meccanico)
- pantaloncini da bici (quelli del Velo Club di appartenenza)
- maglie da bici (quelle del Velo Club di appartenenza)
- mantellina per l'acqua
- manicotti, calzamaglia o training per andare in bicicletta
- maglia pesante o training
- zaino o borsa per vestiti di ricambio dopo l'allenamento (per le uscite di un giorno)

### Effetti personali

- il letto della casa è già pronto (non necessita né di lenzuola né di sacco a pelo)
- pigiama
- magliette estive
- pullover, training
- scarpe da trekking o da ginnastica per passeggiate e attività all'aperto
- pantofole o ciabatte
- ciabatte da spiaggia o piscina
- pantaloni lunghi e corti
- asciugamani grandi e piccoli
- crema protezione solare, occhiali da sole, cappellino di protezione contro il sole
- biancheria intima di ricambio
- sacchetto per la biancheria sporca
- effetti per l'igiene personale
- giacca a vento o normale
- eventuali medicinali personali

**Si raccomanda vivamente di contrassegnare ogni singolo capo di abbigliamento**



## FORMULARIO DI ISCRIZIONE AL CAMPO ESTIVO 2019

Per svolgere più rapidamente le pratiche in caso di un eventuale infortunio o in caso di necessità di un medico (sperando naturalmente che non accada), vi preghiamo di compilare il formulario in ogni suo punto.

Nome e cognome:	
Data di nascita:	
Via:	
CAP e località:	
N° di telefono per eventuali necessità:	
Cassa Malattia:	
Assicurazione Infortuni:	
Assicurazione RC:	
Data dell'ultima vaccinazione antitetanica:	
Eventuali allergie:	
Eventuali medicinali:	
Eventuali comunicazioni:	

Abbiamo preso visione del programma e delle altre informazioni, acconsentiamo che nostro/a figlio/a partecipi al campo 2019 di Flims.

Luogo e data:	Firma del genitore:
---------------	---------------------

Consegnare o inviare il modulo compilato e firmato entro il 30 giugno 2019 all'indirizzo indicato al punto 9 del programma.