

Ritiro pre-campionati OSG

5-8 Settembre 2019, Sansicario (TO)

CORREDO PERSONALE CONSIGLIATO

(si ricorda che essendo previsti durante i quattro giorni di Ritiro almeno 5 allenamenti, biancheria intima e magliette/calzoncini/calze dovranno essere in numero sufficiente da consentire i necessari cambi).

Si ricorda anche che la località di **Sansicario (TO)** si trova in montagna a circa **1700 mt. di altitudine**, per cui il vestiario dovrà essere adeguato alle possibili temperature e condizioni meteo dell'ambiente.

E' necessario portare le scarpe da gioco (calcio o volley) (→vedi sotto per le indicazioni sulle scarpe)

- pigiama, maglieria intima, mutande (5+), calzini (2+), calze sportive (3+)
- pantaloni lunghi (1+), pantaloni corti (1), pantaloncini da allenamento (3+)
- magliette cotone mezza manica (2), magliette da allenamento (4)
- felpe/pile/maglioni (2+)
- tuta OSG (1)
- giacca impermeabile (tipo "K-Way" o anche più pesante) (1)
- maglietta bianca con logo OSG (a chi non l'ha ne verrà consegnata una all'inizio del ritiro)
- cappellino (1)
- scarpe adatte a brevi escursioni su terreno facile, (ok anche scarpe basse purchè con suola sagomata, oppure scarponcini leggeri per chi eventualmente li avesse e li preferisse)
- scarpe tipo tennis (1)
- ciabatte per doccia (1), ciabatte per camera (eventuali)
- asciugamano viso (1), accappatoio (1)
- busta da toilette con saponetta, dentifricio, spazzolino, shampoo, doccia schiuma, pettine o spazzola, crema protettiva solare e dopo sole, burro-cacao e fazzoletti di carta
- carta igienica personale
- Sacco a Pelo o, in alternativa, lenzuola e federa per cuscino. L'albergo fornisce le coperte.

Nota:

Si richiede cortesemente che ragazzi e ragazze **NON portino il cellulare**, fatte salve eventuali eccezioni (da concordare) per casi di reali ed effettive necessità personali.

Per comunicazioni urgenti potrete fare riferimento agli allenatori (se presenti al Ritiro), e/o ai seguenti numeri (con telefonata diretta, sms, o via Whatsapp):

- Acquaviva Leonardo 3483807126
- Branca Roberto 3887253153
- D'Agostini Maurizio 335357604
- Maistri Alessandro 3403933536
- Simionato Maurizio 3927828240