

LERICI SPORT - SINCRO, PALLANUOTO E DIVERTIMENTO

Nella Città di Lerici, da **MERCOLEDÌ 27 LUGLIO A MARTEDÌ 2 AGOSTO 2022**, sarà possibile disputare allenamenti di nuoto sincronizzato/pallanuoto (fino a 4 ore al giorno) nelle "Piscine Comunali Cicci Rolla" (La Vallata, 19032 Lerici (SP), Via Biaggini 2a traversa), e in mare, al Castello di Lerici sotto la guida dei migliori tecnici italiani sia nel campo maschile che in quello femminile.

STAFF TECNICO:

Per tutta la settimana saranno presenti:

PALLANUOTO:

-Lo spezzino **ANDREA SELLAROLI**: (organizzatore dell'evento). Dopo 20 anni di serie "A1" e 6 scudetti vinti con le squadre giovanili, è tornato a vestire i colori rossoblù del Lerici dove aveva portato a fine anni 90, la squadra femminile dalla serie "C" alla serie "A1": dallo scorso anno allena la serie "B" e le categorie giovanili maschili.

-**ANDREA PISANO**: 11 anni in Nazionale con la quale ha collezionato 300 presenze, partecipato a 2 Olimpiadi, 3 Mondiali (vinto 1 argento), 5 Europei (2 bronzi), 4 Coppa Fina (1 argento ed 1 bronzo), 2 Giochi del Mediterraneo (1 oro e 1 bronzo). DA ALLENATORE 1 Coppa Len con il Savona, 11 volte Campione di Italia con le squadre giovanili.

-Giocatori ed allenatori del Lerici e di altre Società liguri

-**MARIO SINATRA**: Il miglio tecnico della pallanuoto femminile italiana di serie A1. Ha vinto uno scudetto, una Coppa Len ed una Coppa Italia con la prima squadra, e ben 17 scudetti con le squadre giovanili

NUOTO SINCRONIZZATO:

-**ANNA BONITO**: Atleta assoluta dal 2013 con partecipazione a tutti i campionati Italiani Assoluti con tutti i tipi di esercizi. Specialità principali solo e duo misto. Con il singolo, 18 Campionati Italiani Assoluti, attualmente allenatrice categoria ragazze e juniores della Florentia.

Sarà anche un'occasione per visitare il nostro splendido Golfo dei Poeti: le ragazze ed i ragazzi, verranno portati con il traghetto all'isola Palmaria e sotto il Castello di Lerici, dove potranno disputare allenamenti in mare. La nostra piscina ha anche uno scivolo ed è a 50 metri dalla spiaggia della Venere Azzurra: le occasioni per divertirsi non mancheranno di sicuro!

IL PAGAMENTO DELLA QUOTA PUO' ESSERE EFFETTUATO RECANDOSI PRESSO LA SEGRETERIA DELLA PISCINA CHE OSPITERÀ IL CAMP, O TRAMITE BONIFICO, INTESTATO A "LERICI SPORT SSD ARL" IBAN: IT18A0623049772000043447636 CAUSALE "CAMPUS PALLANUOTO 2022"

LA QUOTA COMPRENDE INOLTRE:

- Assicurazione
- Maglia, cappello e borsa
- Pranzo in piscina o a sacco (durante le escursioni)

PER CHI PERNOTTA

Le partecipanti ed i partecipanti alloggeranno presso il CAMPING RIVER, dove sarà prevista

- Cena
- Camera condivisa
- Colazione

Iscrivendo più figli, verrà applicato il 10% di sconto sulla seconda quota

LE ACCOMPAGNATRICI/ACCOMPAGNATORI che porteranno il numero minimo di 5 persone, pagheranno solo il pernottamento in pensione completa di euro 200 totali

In date ancora da definirsi, verranno effettuate **esibizioni di nuoto sincronizzato in mare ed in piscina**, con possibilità di accesso sugli spalti ai genitori, e **mini tornei di pallanuoto**

ORARI DI ENTRATA E CONCLUSIONE DEL CAMP

PER CHI PERNOTTA:

-MERCOLEDÌ 27 LUGLIO, ritrovo presso le "Piscine Cicci Rolla" alle ore 16:30, le partecipanti ed i partecipanti verranno accompagnati agli alloggi.

TUTTI:

-MERCOLEDÌ 27 LUGLIO, ritrovo presso le "Piscine Cicci Rolla" alle ore 18:30, per la consegna del KIT, saluti di presentazione e primo allenamento (inizio ore 19:00)

-MARTEDÌ 2 AGOSTO, ultimo allenamento con inizio alle ore 10:00, alla conclusione del quale, piccolo rinfresco e riconsegna delle ragazze e dei ragazzi alle famiglie.

ATTREZZATURA DA METTERE IN BORSA:

-MASCHERINA

-Costume (per il Sincro va bene anche due pezzi) /cuffia/occhialini/asciugamano da mare/ciabatte

-Elastici (meglio a banda, resistenza medio-bassa)

-Tappanaso (Sincro)

-Scarpe da ginnastica

-Pantaloncini/magliette/calzini e ricambi

-Protezioni solari

-Autan o altre protezioni da insetti

PRANZI IN PISCINA:

-PASTA AL POMODORO+CROSTATA+1 FRUTTO+ACQUA

-PASTA AL PESTO+CROSTATA+1 FRUTTO+ACQUA

-PASTA AL FORNO+CROSTATA+1 FRUTTO+ACQUA

PRANZI AL SACCO:

PANINI CON AFFETTATI+FRUTTA+ACQUA o

RISO FREDDO+FRUTTA+ACQUA o

FOCACCIA CON FARINATA+FRUTTA+ACQUA

CENE AL CAMPING: RISTORANTE

ORARI/ATTIVITÀ

GIORNATA TIPO:

-10:00 allenamento in mare o in piscina

-12:30 pranzo in piscina

-15:00 attività alternative

-17:30 allenamento in mare o in piscina

MERCOLEDÌ 27 LUGLIO

-16:30 ritrovo alle piscine "Cicci Rolla" per chi ha il pernottamento

-18:30 ritrovo generale, consegna del Kit, presentazioni

-19:00-21:00 primo allenamento alle piscine Cicci Rolla di Lerici

-21:30 chi pernotta, cena al Camping

VENERDÌ 29 LUGLIO

-10:30 imbarco a Lerici per isola Palmaria

-13:00 pranzo al sacco

-17:25 imbarco isola Palmaria per Lerici

-19:00-21:00 allenamento

-21:30 chi pernotta, cena al Camping

MARTEDÌ 2 AGOSTO

-10:00 allenamento in mare o in piscina

-12:30-14:00 pranzo in piscina di fine Camp

-14:00 consegna ai genitori

NORMATIVA

- Si richiede il certificato medico di idoneità sportiva
- Si richiede di comunicare eventuali allergie od intolleranze
- Si richiede l'autorizzazione all'utilizzo di immagini/foto/video
- Lo Staff organizzativo si declina da qualsiasi responsabilità in caso di smarrimento/furto/ danneggiamento di eventuali oggetti di valore/personali dei partecipanti
- Lo Staff organizzativo si riserva di poter variare il programma settimanale e gli sport proposti per motivi logistici e organizzativi
- Lo Staff organizzativo si solleva da ogni forma di responsabilità diretta ed indiretta, civile e penale, relativa ad eventuali infortuni durante le attività e la disputa di allenamenti

MODULO DI ACCETTAZIONE

DATI ANAGRAFICI DI UN GENITORE DEL PARTECIPANTE MINORENNE:

NOME	COGNOME
TELEFONO	MAIL

DATI ANAGRAFICI PARTECIPANTE

NOME	COGNOME
DATA DI NASCITA	NATO A
CITTADINANZA	RESIDENZA
VIA O PIAZZA	CODICE FISCALE

DICHIARO DI AVERE LETTO E DI ACCETTARE LE CONDIZIONI SOPRA RIPORTATE

FIRMA DEL GENITORE
(Per partecipanti minorenni)

FIRMA DELL'ATLETA

