

Cesenatico 2024 – 5/8 settembre - Soggiorno don Bosco

PROGRAMMA DETTAGLIATO (indicativo e soggetto a variazioni)

GIOVEDÌ 5 SETTEMBRE

Ore 6.45: Ritrovo presso Piazzale Europa –banchina 401

Ore 7.10: Partenza pullman di linea - Ore 10.13: Arrivo a Valverde

Mattina: Sistemazione nelle camere e spiaggia.

Pomeriggio: Allenamento e corsa in spiaggia.

Serata: Giocone

VENERDÌ 6 SETTEMBRE

Mattina: Colazione e preghiera insieme - Preparazione atletica ed allenamento

Pomeriggio Gara di Orienteering ed allenamento

Ore 18.30: Santa Messa e cena

Serata: Serata in compagnia

SABATO 7 SETTEMBRE

Mattina: Colazione, preparazione atletica e allenamento

Pomeriggio: Allenamento e spiaggia

Ore 18.30: Santa Messa e cena

Serata: Giro a Cesenatico

DOMENICA 8 SETTEMBRE

Mattina: Colazione e preghiera insieme. - Torneo Volley

Pomeriggio: Preparazione bagagli, relax

Ore 18.44 Partenza per rientro da Valverde

Ore 22.00 Arrivo in piazzale Europa a Reggio Emilia

OCCORRENTE

1. Lenzuola per letto singolo
2. Una valigia/borsa da lasciare in camera
3. Uno zainetto da portare in palestra
4. Una **borraccia**
5. Maglietta e calzoncini CORTI da gioco
6. Ginocchiere
7. Scarpe da palestra
8. Accappatoio da usare in camera
9. Asciugamani
10. Ciabatte
11. Costume da bagno
12. Un telo da mare
13. Occorrente per pulizia personale (spazzolino, dentifricio, shampoo, sapone, pettine o spazzola..)
14. Crema solare e doposole
15. Un phon ogni 2 o 3 persone
16. Biancheria intima di ricambio
17. Magliette e calzoncini
18. Una tuta o pantaloni lunghi
19. Giacca impermeabile
20. Passatempo da fare insieme (carte da gioco, settimane enigmistiche, giochi da tavolo...)
21. Fotocopia di tesserino sanitario e/o documento di identità (se in possesso dell'atleta)

È stato creato un **gruppo whatsapp** dove verranno inviate tutte le comunicazioni ufficiali. Se vuoi esserne parte, apri il seguente link: <https://chat.whatsapp.com/LtJTzbLZGre7dDmRKhxgi8>