

TRAINING CAMP

VAL DI LEDRO (655 m.slm)
annate 2010 e più grandi



per informazioni

www.atleticareggio.eu

Vehid Gutic tel.: 333-2928064

2 Luglio - 21 Agosto



Quota: 7notti da Sabato a Sabato - all inclusive
pensione completa € 480 per i tesserati
€ 500 per i non tesserati

La quota comprende tutti i pasti, pernottamento,
assicurazione Allianz e trasporti.

ISCRIZIONI: on line sul nostro sito www.atleticareggio.eu
nella sezione TRAINING CAMP LAGO DI LEDRO
posti limitati!

PROGRAMMA

Partenza da Reggio Emilia il sabato mattina e rientro il sabato successivo in pullman.

MATTINA

**Allenamento sui vari percorsi adiacenti il lago.
Campo da calcio disponibile per esercitazioni tecniche e prove veloci.
Altri percorsi misurati in loco per fare le prove in salita.**

La pista di atletica ad Arco di Trento è a nostra disposizione con trasferimento incluso

POMERIGGIO

Escursioni / Giochi e attività / Relax al lago

Alloggeremo in una casa autonoma a Pieve di Ledro (Trento). Si trova a 200 metri dal lago di Ledro ed ha tutti i servizi essenziali nelle vicinanze. La casa è disposta su tre piani con più di 1000 metri di terreno adiacente disponibile per varie attività all'aperto. Al pianterreno una cucina attrezzata ed il refettorio. Al piano superiore ci sono le camerate ed i bagni. Al piano di mezzo è presente una sala multifunzionale con biliardino e ping pong, ma che può essere utilizzata per qualsiasi attività. Nelle immediate vicinanze ci sono: fermata bus, bancomat, bar/ristorazione, farmacia, zona abitata, supermercato. Ci sono anche campi da calcio, basket, tennis e beach volley... **spiaggia**

Colazione, pranzo e cena

Per i pasti avremo un cuoco nella nostra struttura che penserà a prepararci colazione, pranzo e cena, seguendo un menù equilibrato e sano per sportivi con qualche sgarro ogni tanto.

Abbigliamento: scarpe da ginnastica, zaino, una borraccia per l'acqua, abbigliamento per allenamento e per cambiarsi subito dopo, k-way, felpe (la sera fa fresco), altro abbigliamento generico...

