



## **INFORMAZIONI GENERALI**

**RITROVO:** UISP Unione Italiana Sport per TUTTI  
Via Dolomiti 14 c/o Premstallerhof Bolzano  
tel. 0471/300057 – fax 0471/325007  
indirizzo email: [bolzano@uisp.it](mailto:bolzano@uisp.it)

**PERIODO:** 7 settimane dal 17 giugno al 2 agosto 2019

**GRUPPI:** **Kids:** riservato ai bimbi di età compresa tra i 5 e gli 8 anni  
**Boys e Girl:** riservato ai ragazzi di età compresa tra i 9 e i 13 anni  
**Extreme:** riservato ai ragazzi di età compresa tra gli 11 e i 16 anni con **spiccate competenze sportive** (gli spostamenti verso i luoghi delle attività avverranno prevalentemente in mountain bike)

**ORARI:** Accoglienza mattina dalle h. 7.45 alle h. 8.30 attività h. 8.30 alle h. 16.30;  
Ritiro bambini da parte dei genitori:  
- dal lunedì al venerdì dalle ore 16.30 alle ore 16.45;  
Si raccomanda la massima puntualità. In caso di ritardo e/o assenza siete pregati di contattare il numero di cellulare di servizio che Vi verrà fornito.  
In caso di brutto tempo, le attività si svolgeranno regolarmente.

**PROGRAMMA:**

Gite quotidiane con partenza e ritorno a Bolzano presso il Maso Premstaller. Programmazione bisettimanale di attività miste alla scoperta, conoscenza e sfruttamento delle risorse del territorio provinciale. Le gite comprendono: trekking – mountain bike – rafting – arrampicata sportiva – canoa - gite a piscine e parchi acquatici – parchi alte funi – sport di gruppo e giochi di collaborazione – gite ludico/educative - altro.

I programmi dettagliati delle singole settimane verranno mandati per email con tutte le indicazioni per i genitori la settimana prima di inizio attività. Prego controllare quindi di aver lasciato recapito email dove possiate ricevere tale documentazione.

**PRANZO:**

Nella settimana 3 pasti sono a carico dell'Associazione e 2 sono forniti dalla famiglia. Il pasto a seconda della gita in programma è al sacco e non. Il pasto al sacco sarà

comprensivo di due panini (a scelta tra prosciutto cotto, salame ungherese, formaggio, da indicare sul modulo "allergie" che completa l'iscrizione) snack e frutto.

#### **ATTREZZATURA NECESSARIA PER LE GITE:**

- Bici (solo per gite boys&girl ed extreme)
- Casco (per gite in bici e arrampicata)
- Zaino
- Scarpe da ginnastica
- Abbigliamento sportivo comodo

#### **COSA TENERE SEMPRE NELLO ZAINO:**

- T-shirt e pantaloncini di ricambio
- cappellino
- piccolo asciugamano
- crema solare
- costume da bagno
- borraccia con acqua
- merenda per metà mattina
- k-way o felpa o ombrello (in caso di tempo incerto o brutto tempo)
- tessera ABO +
- un pacchetto di fazzoletti
- braccioli per chi non sa nuotare durante le gite nei vari lidi.
- 2 € per il gelato (non di più)

Ricordiamo che più pesante sarà lo zaino e meno piacevole risulterà la gita.

Ognuno è responsabile del proprio zaino e del suo contenuto.

Le gite possono venir spostate o cambiate in funzione della situazione metereologica e delle capacità dei bambini per questioni di sicurezza.

Le eventuali variazioni saranno comunicate direttamente ai genitori oppure sarà data comunicazione scritta ai partecipanti

#### **VARIE**

Si consiglia per le gite in bicicletta l'uso di MTB o Citybike adatta alle gite. Non sono ammesse biciclette elettriche.

Per i trekking ci raccomandiamo che gli scarponcini non siano nuovi, nel caso meglio scarpe da ginnastica.

All'attività è ammessa la partecipazione di ragazzi con disabilità. Per tali iscrizioni, prima di essere effettuate, si prega di contattare la Sig.ra Claudia Cantisani all'indirizzo email [c.cantisani.bolzano@uisp.it](mailto:c.cantisani.bolzano@uisp.it)

Chiediamo ai genitori dei ragazzi segnalati a scuola di farcelo sapere al momento dell'iscrizione in modo da poter organizzarci al meglio essendo questa una attività particolare.

Ricordiamo che è necessario da parte di tutti i ragazzi il rispetto delle regole. In caso contrario UISP si riserva di decidere il proseguo o meno dell'attività da parte del soggetto inadempiente.