

Ligornetto, 7 luglio 2025

## Informazione – 34° Campo d'allenamento VIGOR Celerina 2025

Care Atlete, cari Atleti, Cari Genitori

La Commissione Tecnica VIGOR è lieta di comunicarvi gli ultimi dettagli del prossimo campo d'allenamento che si terrà in Engadina.

<b>Data</b>	Sabato 2 – domenica 10 agosto 2025
<b>Luogo</b>	Ferienhaus La Margna a Celerina <a href="http://chesa-lamargna.ch/">http://chesa-lamargna.ch/</a> <u>Indirizzo:</u> VIGOR Ligornetto Chesa La Margna 7505 Celerina
<b>Consegna bagagli</b> (per tutti)	<b>Giovedì 31 luglio 2025, ore 18:00</b> Luogo: palestra di Ligornetto
<b>Partenza</b>	<b>Sabato 2 agosto 2025, ore 13:15</b> Luogo: palestra di Ligornetto <u>in tenuta sportiva per correre (giro del Lago di St. Moritz, km 4.300)</u>
<b>Ritorno</b>	<b>Domenica 10 agosto 2025</b> partenza da Celerina in tarda mattinata, arrivo: <b>Oratorio di Ligornetto</b>
<b>Materiale</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 1 lenzuolo (per materasso 90x200 cm), 1 fodera per cuscino (min. 50x70 cm) e 1 fodera per piumone (min. 135x200 cm) o sacco a pelo</li><li>▪ almeno un asciugamano personale contrassegnato</li><li>▪ divisa VIGOR e indumenti adeguati e sufficienti per attività sportiva</li><li>▪ indumenti caldi e per la pioggia (in caso di maltempo)</li><li>▪ costume da bagno e asciugamano</li><li>▪ scarpe da sport (almeno due paia) e, chi le ha, scarpe chiodate</li><li>▪ passaporto o carta d'identità e tessera assicurazione malattia</li><li>▪ pila portatile e batterie di ricambio</li><li>▪ una moneta da 5 CHF per chiusura armadietto in camera, dove lasciare propri effetti personali di valore e i soldi</li><li>▪ borraccia, cappello, crema da sole</li><li>▪ articoli da toilette</li><li>▪ funicella (chi ne possiede una)</li><li>▪ sono ben accetti <u>giochi di società</u>, portare <u>racchette e palline da ping-pong</u> (per chi le avesse)</li></ul>
<b>Denaro per piccole spese</b>	Si consiglia di <u>non</u> portare una cifra superiore a <u>50 CHF</u> nel borsello

<b>Natel, tablet, PC, giochi elettronici, altri dispositivi mobili</b>	Non sono ammessi durante il campo. Qualora i partecipanti dovessero avere con sé tali dispositivi, saranno ritirati e depositati nel locale della direzione all'arrivo a Celerina e consegnati al termine del campo.
<b>Certificato medico</b>	È da inviare via e-mail - prima della partenza - a Silvio Tognetti ( <a href="mailto:silvio.tognetti15@gmail.com">silvio.tognetti15@gmail.com</a> ). Eventuali intolleranze alimentari o necessità di assumere farmaci sono da comunicare allo stesso indirizzo, oppure verbalmente a Silvio al più tardi durante la consegna dei bagagli.  I partecipanti devono presentarsi al campo d'allenamento in piena forma fisica.
<b>Assicurazione</b>	È a carico di ogni singolo partecipante.  Nell'ambito del programma di promozione dello sport Gioventù e Sport (G+S), <u>per la durata del campo il partecipante è considerato come sostenitrice/sostenitore Rega</u> . <i>Se durante un evento fosse necessario un intervento di soccorso organizzato dalla Rega, sarà trattato alle stesse condizioni finanziarie previste per i tesserati Rega.</i>
<b>Programma tecnico</b>	Sarà presentato ai partecipanti all'inizio del campo.
<b><u>Foto, video e dati personali</u></b>	Le attività del campo possono essere documentate (foto, video). Chi non fosse d'accordo (non intende dare il proprio consenso) deve comunicarlo <u>per iscritto prima dell'inizio del campo</u> a <a href="mailto:silvio.tognetti15@gmail.com">silvio.tognetti15@gmail.com</a> .  Trattandosi di un corso regolarmente annunciato a G+S i nominativi sono registrati nella specifica banca dati.
<b>Carta etica</b>	La Società atletica Vigor Ligornetto si riconosce nei valori fondamentali della <u>Carta etica dello sport</u> di Swiss Olympic, ripresa dall' <u>Ufficio federale dello Sport</u> e da tutte le Federazioni sportive svizzere.
<b>Persone di contatto</b>	Silvio Tognetti            079 277 67 17 Sebastiano Mazzola 076 388 76 80

Vi aspettiamo per passare insieme una bella settimana sportiva!

A prestissimo

Per la Commissione tecnica

Silvio Tognetti  
Capo Corso e Coach G+S

Corinna Pons  
Presidente Commissione tecnica

Allegato: partecipanti

### Allenatori

Fichera	Alessandro
Mazzola	Sebastiano
Natale	Gianni
Pons	Corinna
Salvadè	Marta
Tognetti	Silvio

### Team Cucina e Supporto

Caimi	Alessandra
Caimi	Nicola (dal 06.08.2025)
Croci Torti	Renzo
Käser Tognetti	Sandra
Odun	Eva
Petraglio	Federica (02.-05.08.2025)
Petraglio	Nicola

### Atlete e Atleti

Azar	Juliette
Bobbià	Caterina
Bullani	Camilla
Caimi	Alice
Caimi	Dario
Caimi	Agata
Carcano	Andrea Rachele
Colombo	Manuela
Danielli	Lorenzo
Huanca Quispe	Eric
Leoni	Valery
Ostinelli	Lucia
Pagani	Kristal
Paravicini	Zoe
Petraglio	Syria
Pintonello	Sofia
Polonijo	Camilla
Poncia	Emelie
Pons	Gioele
Salvadè	Giulia
Salvadè	Sara
Socchi	Caterina
Socchi	Matilde
Tognetti	Cedric
Tognetti	Nikolas
Tondi	Lisa
Trevisan	Rebecca
Viaro	Alexander
Zanetti	Anastasia
Zanini	Martina