



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
**COMITATO PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO**

Alla cortese attenzione:

- **Atleti convocati**
- **Genitori degli atleti minorenni**
- **Società affiliate**
- **Tecnici accompagnatori**
- **Loro sedi**

**Oggetto: Raduno residenziale Centro Sportivo del Tenero (CH) dal 18 al 23 agosto 2018**

La presente per comunicare che il Comitato FIDAL Trentino, d'intesa con la struttura tecnica, ha programmato nel periodo da **Sabato 18.08.2018** a **Giovedì 23.08.2018** presso il Centro Sportivo Nazionale della Gioventù del Tenero (Svizzera), un raduno tecnico a carattere residenziale.

Al fine di consentire la migliore riuscita di questa importante iniziativa, si invitano gli interessati in indirizzo a leggere attentamente la presente informativa, **ritornandola al Comitato FIDAL Trentino firmata in segno di presa visione e accettazione, entro e non oltre il 10.08.2018.**

**PROGRAMMA DI MASSIMA ED INFORMAZIONI UTILI**

<b>PERIODO RADUNO</b>	<b>Dal 18 al 23 agosto 2018</b>
<b>SEDE DEL RADUNO</b>	<b>Centro Sportivo Nazionale della Gioventù - Tenero</b> (Svizzera) Via Brere - 6598 – TENERO - Ticino - Svizzera Tel. 091 735 61 11 - Fax 091 735 61 02 e.mail: <a href="mailto:cstenero@baspo.admin.ch">cstenero@baspo.admin.ch</a> sito web: <a href="http://www.cstenero.ch">www.cstenero.ch</a>
<b>VIAGGIO DI ANDATA</b>	Con Furgoni 9 posti
Partenza da Trento	<b>Sabato 18 agosto</b> - Ore 8:00 - da Trento Sud Ore 8:10 da Rovereto Sud
Arrivo a Tenero	Previsto per le ore 12.00
<b>VIAGGIO DI RITORNO</b>	Con Furgoni 9 posti
Partenza dal CST	<b>Giovedì 23 Agosto</b> - Ore 13 circa da CST
Arrivo a Trento	Ore 17:30 circa
<b>NUMERI UTILI</b>	
<b>RESPONSABILE RADUNO E CAPOCORSO</b>	FTR Massimo Pegoretti - tel. mobile 338-5032481
<b>Tecnico accompagnatore</b>	Ugo Lucin - tel. mobile 349-8551983
<b>Tecnico accompagnatore</b>	Matteo Piazza - tel. mobile 349-3824114
<b>Tecnico accompagnatore</b>	GianLuca Piazzola – tel. Mobile 391-3020879
<b>Tecnico accompagnatore</b>	Matteo Pancheri – tel. Mobile 339-3978308
<b>Tecnico accompagnatore</b>	Cristian Riccardi – tel. Mobile 328-3038059



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
**COMITATO PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO**

**PROGRAMMA TECNICO DEL RADUNO**

**1° giorno – Sabato 18 agosto**

- Arrivo al CST di Teno in tarda mattinata
- Pranzo presso la struttura
- Presa in possesso delle camere
- Briefing e suddivisione in gruppi di lavoro
- Allenamento ed utilizzo della pista di atletica leggera
- cena
- relax

**2° giorno – Domenica 19 agosto**

**Mattina e pomeriggio:**

- allenamento per la categoria cadetti basato sulla multidisciplinarietà o per gruppi di specialità
- allenamento per la categoria allievi diviso per gruppi di specialità
- test e valutazioni

**3° giorno – Lunedì 20 agosto**

**Mattina e pomeriggio:**

- allenamento per la categoria cadetti basato sulla multidisciplinarietà o per gruppi di specialità
- allenamento per la categoria allievi diviso per gruppi di specialità
- test e valutazioni

**4° giorno – Martedì 21 agosto**

**Mattina e pomeriggio:**

- allenamento per la categoria cadetti basato sulla multidisciplinarietà o per gruppi di specialità
- allenamento per la categoria allievi diviso per gruppi di specialità
- test e valutazioni

**5° giorno – Mercoledì 22 agosto**

**Mattina e pomeriggio:**

- allenamento per la categoria cadetti basato sulla multidisciplinarietà o per gruppi di specialità
- allenamento per la categoria allievi diviso per gruppi di specialità
- test e valutazioni

**6° giorno – Giovedì 23 agosto**

- in mattinata allenamento in pista, corsa in circuito
- ad ore 12 pranzo e successiva partenza per il rientro

**Nel corso del raduno verranno consegnato un questionario da compilare e verranno effettuati test di efficienza tra cui il test di Bosco.**





FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
**COMITATO PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO**

### COSTI A CARICO DEI PARTECIPANTI AL RADUNO

Considerato l'ingente sforzo economico richiesto dall'iniziativa, il Comitato Fidal Trentino ha stabilito di far compartecipare alle spese i presenti al raduno con un contributo di partecipazione

<p><b>COSTI</b></p> <p><u>Il costo esposto è comprensivo di:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>:: viaggio A/R</li><li>:: Soggiorno a pensione completa</li><li>:: Utilizzo degli impianti per l'allenamento programmato</li><li>:: Supporto tecnico degli allenatori</li></ul> <p><u>Sono esclusi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>:: Consumazioni extra</li><li>:: Telefoni</li><li>:: Navigazione internet</li></ul>	<p>Contributo unico di <b>euro 100</b> per partecipante convocato</p> <p>L'importo sarà richiesto alla società di appartenenza al termine del raduno.</p> <p><u>Si consiglia e suggerisce ai partecipanti di portare con sé asciugamani/teli per doccia ed eventuale bagno, non essendo messi a disposizione dalla struttura, non trattandosi di hotel.</u></p>
	<p>Disponibilità di posti extra al costo di <b>euro 250</b> a persona, con le medesime condizioni di cui sopra, per gli atleti che hanno preso parte al programma dei Poli di Sviluppo e/o alle rappresentative per la categoria cadetti ed allievi nel corso della stagione 2018</p> <p>La richiesta di partecipazione va inoltrata all'indirizzo e.mail <a href="mailto:cr.trento@fidal.it">cr.trento@fidal.it</a> entro il 10 agosto. Nel caso di esubero di richieste, verranno effettuate delle valutazioni di carattere tecnico sulla scorta dell'effettiva partecipazione e dei risultati ottenuti.</p>

### INFO E REGOLE DEL RADUNO

**Chi può partecipare al raduno:** gli atleti ed i tecnici convocati dal Presidente del Comitato Regionale in accordo con il Fiduciario Tecnico Regionale, purché in possesso della tessera FIDAL valida per l'anno in corso.

**Doveri degli atleti partecipanti al raduno:** ai sensi dell'art. 21 del Regolamento Organico della FIDAL, si ricorda che gli atleti o per i minori coloro che secondo norma ne esercitano la potestà parentale, con la sottoscrizione del modulo di tesseramento hanno riconosciuto e accettato lo statuto della FIDAL, i propri regolamenti e le competenze all'interno degli stessi contenute.





FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
**COMITATO PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO**

In particolare, relativamente all'iniziativa in oggetto, si ricorda che con il tesseramento gli atleti o per i minori coloro che secondo norma ne esercitano la potestà parentale, si sono assunti l'impegno di:

- a) presentarsi al raduno muniti dell'originale della tessera FIDAL e di un documento di riconoscimento (carta di identità);
- b) presentarsi puntualmente alla convocazione predisposta dal Fiduciario Tecnico Regionale;
- c) prendere parte agli allenamenti, gare o test, a seguito di convocazione da parte dei Responsabili Tecnici Federali incaricati; ogni eventuale assenza dovrà essere tempestivamente e preventivamente giustificata;
- d) svolgere integralmente il lavoro programmato per gli allenamenti e per gli eventuali test;
- e) uniformarsi a tutte le direttive impartite dai Responsabili Tecnici Federali incaricati;
- f) accettare disciplinatamente qualsiasi decisione, delibera o disposizione del Responsabile del raduno e/o degli Organi federali, astenendosi da qualsiasi forma di pubblica protesta o dal provocare l'intervento di qualsiasi altro Ente o persona estranea alla FIDAL;
- g) non allontanarsi dal Centro Sportivo sede del raduno e dalla zona sportiva dedicata all'atletica leggera, senza autorizzazione del Responsabile del raduno; i minori devono essere sempre accompagnati da un adulto che ne assumerà la sorveglianza;
- h) rispettare integralmente le regole interne del Centro Sportivo sede del raduno;
- i) rispettare il Codice della Strada;
- j) assumere sia dentro che fuori il Centro Sportivo, sia nello stadio dedicato all'atletica leggera, che nelle altre attività residuali programmate (che dovranno essere autorizzate solo ed esclusivamente dal Responsabile del raduno), comportamenti consoni all'attività sportiva programmata, nonché alle regole di convivenza civile e di buon vicinato;
- k) astenersi in modo assoluto dall'uso di alcool e sostanze eccitanti o dopanti e/o far ricorso a metodi vietati ai sensi delle disposizioni regolamentari della IAAF, del CONI e della FIDAL e della vigente legislazione nazionale.;
- l) usare, durante l'attività ufficiale, il materiale tecnico e l'abbigliamento assegnato dalla FIDAL Trentino.

**Assicurazioni:** gli atleti ed i tecnici accompagnatori, sono coperti dalla polizza infortuni numero **074803921**, sottoscritta dalla FIDAL nazionale con la compagnia AON a partire dall'1 gennaio 2015. Le condizioni e le garanzie sono indicate nella nuova convenzione di assicurazione multi rischi pubblicata sul sito [www.fidal.it](http://www.fidal.it) nella sezione "Salute -> Convenzione Assicurativa".

## INFO E REGOLE DEL SOGGIORNO PRESSO IL CENTRO SPORTIVO

Ogni anno il Centro Sportivo Nazionale Tenero (CST) ospita contemporaneamente migliaia di giovani e adulti provenienti da tutta Europa. Un funzionamento ottimale dell'esercizio e una buona convivenza dipendono in larga misura dalla collaborazione di tutti e dal rispetto di semplici regole.

**A tal fine i partecipanti al raduno programmato dalla FIDAL Trentino sono tenuti a rispettare, fra le altre, le seguenti "10 regole d'oro del Centro Sportivo Nazionale Tenero":**

**Regola 1: Sicurezza e silenzio** • Dalle 22.00 si accede agli alloggi solo tramite badge. • Dalle 22.30 alle 7.00 negli alloggi e nell'area del CST, così come nelle immediate vicinanze e nel paese di Tenero, vige la quiete notturna.





FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
**COMITATO PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO**

**Regola 2: Ordine e pulizia** Gli ospiti del CST assumono un comportamento corretto, rispettoso, mantengono ordine e pulizia all'interno e all'esterno degli edifici così come su tutto il perimetro del CST.

**Regola 3: Fumo** Il CST è una zona senza fumo. La regola vale per tutti gli edifici e l'intero perimetro del centro. È permesso fumare solo in luoghi appositamente segnalati: tettoia di fronte allo stabile «Sasso Rosso», tettoia dietro il locale di teoria del campeggio.

**Regola 4: Alcool e droghe** • L'acquisto e il consumo di bevande alcoliche al CST è vietato ai minori di 18 anni. È vietato anche il consumo di alcolici negli alloggi. • È vietato il consumo di qualsiasi tipo di droga, compresa la cannabis. **Conseguenze per i contravventori** • Vengono informati immediatamente il capocorso e i genitori. • Espulsione dal CST. **Conseguenze per il corso** • L'annuncio del corso per l'anno successivo viene trattato come seconda priorità. • A seconda della gravità dei fatti viene fatta una comunicazione alla federazione sportiva di appartenenza.

**Regola 5: Circolazione** Nel perimetro del CST vige il divieto generalizzato di circolazione. I veicoli a motore devono essere lasciati nei parcheggi previsti.

**Regola 6: Rifiuti** I rifiuti vanno eliminati utilizzando gli appositi contenitori. Il CST promuove la raccolta differenziata.

**Regola 7: Attività in piscina e al lago** I capicorso sono i soli responsabili per le attività in piscina, nella vasca dei tuffi e nel lago. In caso di mancata osservanza delle regole viene ritirata la carta d'ingresso agli impianti.

**Regola 8: Impianti sportivi** Possono essere usati soltanto gli impianti prenotati. Tutte le modifiche del programma devono essere comunicate tempestivamente al coordinatore sportivo. In caso di brutto tempo alle ore 7.30 si tiene un incontro con il coordinatore della settimana per predisporre un programma adeguato alle condizioni atmosferiche.

**Regola 9: Puntualità** Gli orari indicati per il ritiro e la riconsegna del materiale della logistica e gli orari stabiliti per gli allenamenti devono essere osservati. **Alle 22.00 gli edifici vengono chiusi.**

**Regola 10: Biciclette** Le biciclette vanno usate solo sui percorsi previsti e segnalati. È vietato transitare su prati e campi di gioco. Le biciclette non utilizzate devono essere parcheggiate nelle apposite rastrelliere e chiuse con il lucchetto. La direzione del CST si riserva il diritto di espellere partecipanti o interi corsi che non rispettano una o più delle presenti regole.

## ALLOGGIO NEL CENTRO SPORTIVO DEL TENERO

**Ostello:** il CST dispone di 260 posti letto ripartiti su quattro strutture. Docce e servizi igienici si trovano ai piani. Le camere doppie e singole sono di regola riservate per i responsabili dei corsi.

**Occupazione delle camere:** di regola le camere sono disponibili **a partire dalle ore 12 del giorno d'arrivo**. Ogni gruppo riceve presso la ricezione chiavi e badge che consentono di accedere agli stabili nelle ore notturne (dalle ore 22 alle 7) e durante il fine settimana. Vi preghiamo di preparare il vostro letto con le lenzuola e federe che si trovano nelle camere. Non è necessario portare un sacco a pelo. I pavimenti delle stanze vengono puliti il mercoledì mattina.

**Riconsegna delle camere** La riconsegna delle camere avviene **al più tardi entro le ore 8.30 del giorno della partenza**. Prima della partenza vi preghiamo di togliere federe e lenzuola dai letti; scopare il pavimento;



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
**COMITATO PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO**

gettare i sacchi dei rifiuti nell'apposito container; procedere alla raccolta differenziata di bottiglie pet e carta; raccogliere i rifiuti attorno allo stabile dell'alloggio.

**Prima della partenza viene concordato con il capogruppo un appuntamento per il controllo degli alloggi. \*Eventuali danni vengono fatturati. \*Chiavi e badges vanno restituiti alla ricezione. I badges e le chiavi smarrite verranno fatturati (chiave: CHF 50, badge: CHF 25)**

\* Si precisa che in questi casi vi sarà una rivalsa della FIDAL Trentino nei confronti di chi ha provocato il danno o lo smarrimento del badge o nei confronti dei genitori in caso di minore.

I gruppi che partono dopo le ore 12 possono chiedere di riservare uno spogliatoio o un locale dove depositare temporaneamente i bagagli

**Altre regole riferite all'alloggio** • Non entrare negli ostelli con le scarpe da calcio o i pattini inline. • Non utilizzare all'interno degli edifici skateboard e monopattini. • Non spostare il mobilio nelle camere. • Non mettere gli indumenti sportivi ad asciugare alla finestra. Utilizzare allo scopo l'apposito locale. • Non sedersi sul davanzale delle finestre. • Rispettare la quiete notturna dalle ore 22.30 alle 7.00. • Lasciare libere le camere dalle ore 9 alle 11 per consentire la pulizia quotidiana dei servizi igienici, delle docce e dei corridoi.

## RISTORAZIONE

Il CST cura una cucina regionale con prodotti freschi di stagione. Frutta e verdura provengono da produttori locali, la carne è fornita da allevamenti integrati svizzeri (Swiss Prime Gourmet). Nel limite del possibile il CST utilizza prodotti di produzione integrata e/o biologica e sostiene il commercio equo.

La pensione completa è obbligatoria per chi alloggia presso gli ostelli. L'arrangiamento comprende:

**Colazione a buffet** • pane • jogurt • marmellata, burro • cereali • formaggio • miele • muesli • prosciutto • succo di frutta • latte • caffè, tè • bevande al cioccolato

**Pasto principale** • carne o pesce • contorni • verdure • buffet d'insalate • alimenti a base di • frutta proteine (tofu, seitan, legumi, cereali)

**Secondo pasto** • pasta • riso o cereali • buffet d'insalate • dessert

Con i pasti principali viene servito tè freddo. A seconda delle esigenze viene servito anche il pasto a base di carboidrati a scelta a pranzo o a cena. I gruppi con esigenze alimentari specifiche possono rivolgersi al settore della ristorazione.

**Orario indicativo dei pasti alla mensa:**

<b>Colazione:</b>	dal Lun. al Sab. ore 7.15	domenica ore 8.00
<b>Pranzo:</b>	ore 12.00	<b>Cena:</b> ore 18.30

## TELEFONO

Nel perimetro del CST si trovano diversi apparecchi telefonici utilizzabili tramite Taxcard. Le carte possono essere acquistate presso il Bar Lounge Gottardo o il chiosco del campeggio. A richiesta si può predisporre un allacciamento telefonico nelle camere singole e doppie. Per comunicazioni interne al CST e chiamate di soccorso si possono utilizzare gli apparecchi telefonici installati in tutti gli edifici



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
**COMITATO PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO**

**TENERO CASHLESS**

(un modo semplice per pagare all'interno del CST)

L'Ufficio federale dello sport UFSPD sostiene l'iniziativa del CST volta a ridurre al minimo il flusso di contanti, sostituendo il denaro con un mezzo di pagamento moderno. Il CST consente al gruppo (età minima 12 anni) di eseguire pagamenti in tutto il CST tramite la «CST Prepaid Karte», un servizio offerto in collaborazione con la Cornèrcard.

**Ulteriori informazioni possono essere acquisite consultando il sito del CST [www.cstenero.ch](http://www.cstenero.ch)**

L'invito che il Comitato Trentino vuole fare ai propri "talenti", è quello di vivere questo particolare passaggio della loro vita con gioia, applicandosi tuttavia per vivere l'atletica con tenacia e determinazione perché, fra loro, ne siamo sicuri, sicuramente si nasconde un potenziale campione.

Comitato FIDAL Trentino

Il Presidente

*Fulvio Viesi*

**Fulvio Viesi**





FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
COMITATO PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

**DICHIARAZIONE RADUNO ESTIVO TENERO 2018**

(da ritornare firmata al Comitato FIDAL Trentino entro il 10 agosto 2018)

**PER PARTECIPANTI AL RADUNO MAGGIORENNI:**

Il sottoscritto dichiara di aver letto la presente informativa e di impegnarsi a rispettare le regole ed i in essa contenute, assumendo comportamenti consoni all'attività sportiva programmata.

In fede:

.....

(firma leggibile)

**PER PARTECIPANTI AL RADUNO MINORENNI:**

Il sottoscritto ..... genitore (o  
 che ne fa le veci) dell'atleta minorene  
 ....., dichiara di aver letto la  
 presente informativa e di assumersi ogni responsabilità in caso di danni e/o infortuni occorsi al proprio  
 figlio o dallo stesso causati a terzi. Dichiara inoltre di aver informato il proprio figlio in merito al doveroso  
 rispetto delle regole e dei comportamenti che lo stesso dovrà assumere durante la trasferta, gli allenamenti  
 ed il soggiorno presso il Centro Sportivo Nazionale della Gioventù - Tenero.

In fede:

.....

(firma leggibile del genitore o chi ne fa le veci)

Il Comitato FIDAL Trentino si riserva la facoltà di variare e/o apportare eventuali modifiche al programma generale ed al programma tecnico sopra riportati, in caso di problemi organizzativi improvvisi e/o imprevedibili.

