

# **PROGRAMMA RADUNO ESTIVO 2010**

## **STONER- frazione di Enego(Vi) – 22/28 agosto**

### **Comitato Regionale Lombardo**

#### **Domenica 22 agosto**

- 14.00 ritrovo inizio Raduno e assegnazione camere
- 16.00 riunione generale: presentazione programma, regole da seguire durante la settimana
- 19.30 cena
- 21.00 giochi

#### **Lunedì 23**

- 8.00 colazione
- 11.00 1ª gara HighLandsOpen a Roana-laghetto Spillek
- 13.00 pranzo al sacco
- 14.30 analisi collettiva delle gare e allenamento pomeridiano
- 18.00 rientro
- 19.30 cena
- 21.15 lezione TRAIL-O tenuta da un Maestro Fiso

#### **Martedì 24**

- 7.00 colazione
- 10.00 2ª gara HighLandsOpen a Cesuna di Roana-Kubelek-Lekle
- 13.00 pranzo al sacco
- 14.30 analisi collettiva delle gare e gara/allenamento TRAIL-O a Cesuna
- 18.00 rientro
- 19.30 cena
- 21.00 giochi

#### **Mercoledì 25**

- 7.00 colazione
- 10.00 3ª gara HighLandsOpen a Campomulo di Gallio
- 13.00 pranzo al sacco
- 14.30 analisi collettiva delle gare e allenamento pomeridiano
- 18.00 rientro
- 19.30 cena
- 21.00 giochi

#### **Giovedì 26**

- 8.00 colazione
- 9.30 allenamento Marcesina
- 13.00 rientro per il pranzo
- 15.00 attività organizzate a pagamento (facoltative): piscina, Mountain Bike...
- 19.30 cena
- 21.00 giochi

#### **Venerdì 27**

- 9.00 colazione
- 13.00 pranzo
- 16.00 4ª gara HighLandsOpen ad Asiago
- 19.30 cena
- 21.00 festa e consegna diplomi partecipazione

#### **Sabato 28**

- 9.00 colazione e termine Raduno estivo

*Gli orari e il programma sono passibili di modifiche per necessità di ordine organizzativo*