



## **9° MEETING DI NUOTO INTEGRATO**

### **SABATO 10 aprile 2010**

Lo Shark Team 2000 del Gruppo Sportivo Integrato del Bellinzonese organizza la 9° edizione del Meeting di nuoto integrato cantonale.

Partecipare è molto semplice !!!!

Possono gareggiare tutti gli atleti che sanno nuotare correttamente almeno 25 metri nello stile definito e che praticano regolarmente nuoto in una società invalidi o di nuoto integrato; che rientrano nella categoria d'età da 2 a 102 anni.

Il meeting si svolgerà presso la piscina coperta di Bellinzona – Svizzera.

#### **PROGRAMMA**

Ore 8.15	Riunione responsabili gruppi sportivi
Ore 9.00	Inizio gare
Ore 11.15	Premiazioni delle gare del mattino
Ore 11.45	Pranzo
Ore 12.15	Ripresa gare
Ore 15.30	Premiazioni delle gare pomeridiane e conclusione

## **DISCIPLINE**

25 m rana	50 m rana	100 m rana
25 m crawl	50 m crawl	100 m crawl
25 m dorso	50 m dorso	100 m dorso
25 m delfino	50 m delfino	100 m delfino
15 m di nuoto assistito in acqua bassa		

staffetta 4 x 50 stile libero atleti formata da 2 portatori di handicap e 2 normodotati

staffetta 4 x 50 stramista, mista sia di stile che di squadre diverse (atleti)

staffetta 4 x 50 stile libero monitori (mi raccomando avete promesso!!!!!!)

(chiediamo ad ogni gruppo di formare almeno una squadra per società ... forza monitori!valgono anche i gemellaggi)

**Vogliate segnalarci i tempi indicativi tramite la scheda allegata, in modo preciso. Per la buona riuscita di un meeting integrato è necessario che non vi siano troppe discrepanze tra i tempi indicativi ed i tempi reali in modo che le batterie siano più o meno "omogenee" e pertanto anche il podio sarà "integrato".**

**Ogni atleta può partecipare al massimo a 3 gare più la staffetta oppure a 3 gare singole.**

La tassa d'iscrizione ammonta a **CHF 15.- per atleti, monitori e accompagnatori (pranzo incluso) e.... sorpresa!!**

Vi chiediamo di comunicarci entro il 10 febbraio il numero di partecipanti ed accompagnatori approssimativo, potrete contribuire ad un'organizzazione migliore.

Le iscrizioni sono da inoltrare entro e non oltre il 2 marzo 2010.

Vi ringraziamo e vi porgiamo sportivi saluti.

Il Comitato Organizzativo  
Shark Team 2000

*Cari amici, conoscenti e colleghi*

*Anche quest'anno lo Shark Team 2000, squadra di nuoto del gruppo sportivo invalidi del bellinzonese, sarà presente alla manifestazione "Espo Ticino 2010" la quale si terrà dal 18 al 28 marzo 2010. Il nostro gruppo, oltre che a promuovere l'integrazione per il disabile, proporrà una riffa durante tutto il periodo della manifestazione ed un fornitissimo bar con varie bibite, torte e stuzzichini.*

*E qui riprendiamo il nostro motto che sfoggiamo ormai da oltre 15 anni,*

### ***Aiutateci ad Aiutare!***

*Vi chiediamo solamente di venire a visitare il nostro particolarissimo stand. È veramente carino!!!!!!*

*Fate girare la voce e dite a tutti di acquistare la nostra  
Mela verde, speranza per l'integrazione sportiva!!!*

*Fate girare questa email. Un piccolo gesto per una grande azione!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!*

*Il ricavato di questa particolare iniziativa sarà interamente destinato all'unica squadra di nuoto integrato a livello cantonale e nazionale Shark Team 2000.*

*Il vostro aiuto permetterà ai nostri atleti di trionfare in tutte le trasferte della stagione come fatto fin'ora.*

*Vi ringraziamo già sin d'ora per la vostra generosa disponibilità.*

*Cordiali saluti*

*Rosselli Katya  
Shark Team 2000*



Gruppo Sportivo Integrato  
del Bellinzonese

Carissimi atleti,  
quest'anno abbiamo nuovamente la preziosa opportunità di presenziare all'espo Ticino, il quale si svolgerà all'espocentro di Bellinzona **dal 18 al 28 marzo 2010**. (in settimana **17.30-22.00**, sa. e do **14.00-22.00** NUOVO ORARIO!)  
Avremo un bar da gestire dove la bevanda promotrice sarà lo **Shark Team 2000**.

Lo scopo di tutto ciò, oltre che a promuovere la nostra attività, è la raccolta di fondi. Quest'ultima improntata particolarmente per contribuire al finanziamento del mitico campo d'allenamento Number One e per l'arricchimento delle giornate indimenticabili e cene durante le nostre gare.

Tutti i monitori si sono da subito messi a disposizione garantendo la presenza continua nell'arco dei dieci giorni di manifestazione.

Naturalmente abbiamo bisogno anche di voi, cari atleti. Saremo felici di poter collaborare con voi dietro al bancone e.....come se non bastasse,.....abbiamo bisogno anche dei vostri genitori. Sì, ma da loro avremo bisogno torte pasticcini e aperitivi nell'arco dei 10 di.

Gli atleti che desiderano collaborare alla manifestazione possono prendere contatto con la sottoscritta. (078/611.77.43)

Chiediamo a tutti i genitori la cortesia di collaborare con la produzione di torte dolci e salate. Se possibile torte di piccole e medi dimensioni. Per tanto vi chiedo di prendere contatto con Linda (079/506.01.69, responsabile torte, per concordare il giorno del vostro prezioso contributo (bisogna suddividere le leccornie nell'arco dei 10 di).

**L'unione fa la forza!!** Ricordo che purtroppo chi non collabora con la raccolta gadget per la Riffa e per il banco del dolce, non potrà beneficiare di agevolazioni.

***Maaaa.... Sono convinta di una massiccia collaborazione da parte di tutti!!!***

Spero che tutti voi apprezziate il tempo e la bravura dei nostri monitori, i quali credono fermamente nel gruppo e pur di far viaggiare sempre sull'onda del successo lo Shark Team 2000 si fanno in 4. Il lavoro all'espo Ticino vi assicuro che è molto intenso e faticoso.

Per tutte le persone (tranne atleti) che vogliono collaborare nella copertura dei turni, ci sarà una **riunione obbligatoria lunedì 15 marzo alle 19.00 presso il ristorante Yellow di Preonzo**.

Sicura nella vostra collaborazione

**P.s la lezione di nuoto del 23 marzo sarà quindi annullata. Nel contempo ogni atleta riceverà 2 biglietti gratuiti per l'entrata in modo che tutti possono passare a trovarci. Ci contiamo.**

**La presenza degli atleti è molto importante! Non esitate a farli collaborare con noi nei turni dell'esposizione!!!**

Sportivi Saluti Katya Rosselli

# mitico campo d'allenamento a Tortoreto dal 02 luglio al 10 luglio 2010

## ***Campo d'allenamento "Number One", in Abruzzo partenza venerdì sera 02 luglio rientro sabato notte 10 luglio***

Number One cresce; siamo giunti alla **13° edizione** del sensazionale campo d'allenamento integrato di nuoto, unico nel suo genere, a livello Svizzero. Anche quest'anno vi presenteremo una sintetica panoramica della stupenda ed intensa settimana.

La partenza avverrà venerdì 02 luglio in serata, normalmente attorno alle 20.00 per permettere agli autisti di guidare senza traffico e soprattutto per evitare il caldo del giorno.

Durante il tragitto vi saranno varie soste per permettere ogni tipo di rifornimento e per "sgranchire" le gambe. La fretta non è contemplata nella nostra trasferta!!!

Verso le 5.30 giungeremo a Tortoreto dove ci attende il consueto appuntamento alla famosa pasticceria da Franco per rifocillarci di bomboloni appena sfornati. Dopo la doverosa abbuffata si andrà verso la fantastica spiaggia per raccogliere le conchiglie gentilmente donate dal mare durante la notte.

All'arrivo alla maestosa casa di Tortoreto Alto (della nostra Pia), non può mancare la caratteristica ola che oltre a sottolineare il nostro arrivo, serve quale sveglia per il vicinato.

Dopo i vari saluti alle persone, già sul luogo da qualche giorno, per la scrupolosa preparazione della casa destinata ad accogliere oltre quaranta persone, via tutti con i bagagli, alla ricerca del proprio giaciglio. La ricerca sarà simpatica e divertente.

Osservata la coreografia e commentati gli sforzi degli organizzatori, si andrà a dormire fino alle 13.00 circa, quando lo stuzzicante ed appetitoso profumo del pranzo giungerà nelle camere a farci da sveglia.

L'alimentazione di tutta la settimana è consigliata e testata da una dietista al fine di garantire agli sportivi il giusto fabbisogno energetico giornaliero. La

cura nella preparazione e la scelta qualitativa degli alimenti è poi garantita scrupolosamente dalle nostre Pie. (rifornimento dai contadini della zona)

Per garantire anche la sicurezza medica, due infermiere diplomate sono presenti ininterrottamente al corso; inoltre vi è la possibilità di contattare telefonicamente un medico ticinese sempre a nostra disposizione. Naturalmente non ce ne sarà bisogno!!!!!!

Già nel pomeriggio del primo giorno, dopo la giusta attesa post-pranzo, andremo tutti al mare dove ci si diventerà un casino con palme giganti, polipi con tentacoloni stravolgenti e zattere facilmente ribaltabili.

Prima del rientro a casa, dove ci attende la gara della doccia tra uomini e donne (naturalmente nonostante siano più numerose, vincono sempre le donne!!), ci si ritrova al bar da Franco per il controllo e la verifica dei nuovi gusti di gelato. Naturalmente noi ci sacrifichiamo volentieri per sostenere queste prove!!!!

E,... a scanso di equivoci, questo non succede ad ogni uscita al mare!!!!

Giunti nell'incantevole reggia in collina, doccia e... tutti pronti a sfoggiare gli abiti per la sera, senza naturalmente indossare il pregiatissimo abito riservato per la "grande soirée" in discoteca.

Ogni sera, dopo cena, ci saranno delle attività organizzate dai responsabili del campo.

Queste serate variano dal ballo in riva al mare, ai giochi senza frontiere nel cortile della nostra dimora, all'uscita per la classica passeggiata sul lungo mare con il riscio associata all'esclusiva coppa gelato, ai mercatini in pineta, al semplice relax; oppure si formuleranno tre varianti, lasciando all'atleta la scelta di partecipare a ciò che più gli interessa.

Comunque gli svaghi ed i divertimenti non mancano.

Domenica mattina inizia la vera e propria attività natatoria. Dopo la classica colazione dello sportivo, via tutti con la borsa in spalla verso i furgoni, dove ci attendono i nostri magnifici autisti per accompagnarci alla piscina di S. Egidio.

L'allenamento è di tipo competitivo; si adotta naturalmente ogni mezzo e metodo didattico atto al nuoto d'élite. Ovviamente il programma d'allenamento è individualizzato e finalizzato alle capacità e possibilità dell'atleta. Vi sono anche degli atleti che si allenano nella disciplina "Acqua-fit", ottenendo ottimi risultati.

L'obiettivo di questo campo è quello di promuovere l'apprendimento e il perfezionamento tecnico di tutti gli stili, l'affinamento di tuffi di partenza e virate e naturalmente quello di favorire la crescita personale e la sinergia del gruppo grazie alla passione comune; l'Acqua.

Soprattutto per i portatori di handicap, più ravvicinato e ripetuto è un insegnamento all'altro, meglio verrà memorizzato ed immagazzinato.

Dopo le tre ore di allenamento risaliremo sui furgoni e andremo a casa passando tra stupendi campi di girasoli e verdi colli. Naturalmente lungo il tragitto non mancheranno il canto e la composizione o meglio il comporre canzoni per la sera o filastrocche di rito per la società e/o per la settimana. Insomma tutto crea ambiente!!!

All'arrivo ecco che i responsabili dello SvegliOne (gruppo di 6/7 persone composto da monitori, collaboratori, under 14 e atleti, che oltre ad inventare una divertente e sovente rumorosa sveglia mattutina, ricordano giornalmente le regole base della casa: es. lavare i denti, preparare la borsa,...), leggono il menu ad alta voce e trasmettono i fatti di cronaca del giornale Number One di Tortoreto Alto.

Il team dello SvegliOne cambia quotidianamente e tutti i partecipanti al campo, ne faranno parte.

Ogni sera, il team, si occupa anche di redigere il mitico diario Number One, che seguendo una traccia comune, lascia libero sfogo alla fantasia e ognuno potrà sbizzarrirsi con foto, disegni, aneddoti, .... L'importante anche qui è che tutti i rappresentanti vi partecipino secondo le proprie abilità.

Al pomeriggio tutti al mare, tranne mercoledì, che è il giorno di riposo riservato alla gita a sorpresa (l'ultima in una stupenda laguna piena di pesciolini dove ognuno di noi ha potuto sfoggiare pinne maschera e tuba), e un altro pomeriggio a scelta (solitamente dettato dalla meteo) dedicato all'Ondablu; parco-acquatico immerso nel verde e nella tranquillità oppure per chi non è amante degli scivoli alla stupenda oasi naturale con innumerevoli specie animali.

I monitori, i collaboratori e gli autisti, dopo l'estenuante lavoro della giornata, controllate le camere e verificato il riposo degli atleti, si ritrovano per la consueta riunione serale. È l'occasione per fare il bilancio della giornata, scambiarsi curiosità, esperienze e soprattutto, questo debriefing, viene utilizzato quale breve attimo di svago e relax.

Sabato 10 luglio mattina, l'ultimo allenamento (giochi senza frontiere sfidando la squadra locale). Dopo il pranzo, qualche ritocco ai bagagli e via per l'ultima siesta fino alle 16.30. Nel frattempo monitori, autisti e collaboratori si cimentano al ripristino della casa ed al carico dei bagagli, lavorando molto silenziosamente. Al risveglio dopo la merenda ed il saluto del vicinato, la lunga carovana riparte felice verso l'amato Ticino.

***Comunque, concludendo questo è solo un piccolo resoconto, figuratevi che sballo la settimana!!!!!!***

## **Formulario d'iscrizione**

Confermo l'iscrizione al mitico campo d'allenamento "Number One" che si svolgerà a Tortoreto da venerdì 02 luglio sera (verso le 20.00) a sabato 10 luglio notte (verso le 00.30 – tra sabato e domenica ma un incaricato vi informerà telefonicamente all'arrivo in dogana)

**Il costo a carico dell'atleta ammonta a CHF 450.- (tutto compreso)**

**Chi si ritira dovrà pagare l'ammontare della tassa d'iscrizione.**

Nome ..... Cognome .....

Data di nascita .....

Allergie .....

Particolarità .....

Assume medicinali? Quali e come?

.....  
.....

Necessita di una sorveglianza nella gestione dei medicinali?

.....

Autorizza l'infermiera e il monitore incaricato alla completa gestione dei medicinali? .....

Numero telefonico per urgenze nell'arco della settimana .....

Raccomandato n° di cellulare .....

L'atleta è abbonato alla Rega?.....

Cassa malati:.....

**Ogni atleta deve procurarsi la tessera della cassa malati; indispensabile per le cure all'estero (sostituisce il formulario E 111).**

***Iscrizione da inoltrare entro il 5 marzo 2010 !***

**Vi ricordiamo che, visto il grande interesse e il numero limitato di posti, le iscrizioni verranno considerate secondo il timbro postale!**

**ANCHE DURANTE IL CAMPO, I MONITORI DECLINANO OGNI RESPONSABILITÀ IN CASO DI PERDITA DI OGGETTI O INDUMENTI DA PARTE DEGLI ATLETI**



# Programma attività 2010

<i><u>Ripresa</u> degli allenamenti con esami swimsport e porte aperte genitori</i>	<i>19 gennaio 2010</i>
<i><u>Evento</u> EspoTicino 2010</i>	<i>Dal 18 al 28 marzo 2010</i>
<i><u>Gara</u> integrata a Bellinzona Splash and Go</i>	<i>10 aprile 2010</i>
<i><u>Corso</u> formazione Plusport per tutti i monitori</i>	<i>23/25 aprile 2010 (1) 19/21 novembre 2010 (2)</i>
<i><u>Gara</u> integrata Special Olympics a Losanna</i>	<i>7/9 maggio 2010</i>
<i><u>Gara</u> Special Olympics a Sierre</i>	<i>28/30 maggio 2010</i>
<i><u>Giochi</u> nazionali d'estate 2010/Le Locle-La Cahux-de-Fonds</i>	<i>dal 10 al 13 giugno 2010</i>
<i><u>Gara</u> - Campionati Ticinesi</i>	<i>*Da definire, circa metà giugno</i>
<i><u>Campo d'allenamento</u> al mare</i>	<i>Da venerdì 2 luglio al 10 luglio 2010</i>

I programmi dettagliati seguiranno. (non è garantita l'accettazione della squadra a tutte le gare).

Ricordo a tutti gli atleti e monitori che l'iscrizione avviene automaticamente. Chi non potesse partecipare a un appuntamento è pregato di avvisare la sottoscritta almeno un mese prima della manifestazione. Oltrepassato questo termine l'atleta dovrà pagare l'intero importo della trasferta.

Rammento a tutti che, essendo una squadra di nuoto competitivo, le gare sono obbligatorie.

Gli atleti Under 14, inoltre, devono attenersi al regolamento.

Resto a vostra disposizione per eventuali chiarimenti.

Sportivi Saluti

Rosselli Katya



Gruppo Sportivo Integrato  
del Bellinzonese

*Gentili signore, egregi signori,*

*Anche quest'anno lo Shark Team 2000, squadra di nuoto del gruppo sportivo invalidi del bellinzonese, sarà presente alla manifestazione "Espo Ticino 2010" la quale si terrà dal 18 al 28 marzo.*

*Il nostro gruppo, oltre che a promuovere l'integrazione per il disabile, proporrà una riffa durante tutto il periodo della manifestazione.*

*E qui riprendiamo il nostro motto che sfoggiamo ormai da oltre 15 anni,*

***Aiutateci ad Aiutare!***

*Vi chiediamo gentilmente se avete premi di ogni genere da offrirci, così da poter raccogliere fondi per finanziare parte della nostra attività natatoria.*

*Vi ringraziamo già sin d'ora per la vostra generosa disponibilità.*

*Cordiali saluti*

*Rosselli Katya resp. Shark Team 2000*

*Gentili atleti, genitori e amici,*

*Anche quest'anno lo Shark Team 2000, squadra di nuoto del gruppo sportivo integrato del bellinzonese, sarà presente alla manifestazione "Espo Ticino 2010" la quale si terrà dal 18 al 29 marzo 2010. Il nostro gruppo, oltre che a promuovere l'integrazione per il disabile, proporrà una riffa durante tutto il periodo della manifestazione.*

*E qui riprendiamo il nostro motto che sfoggiamo ormai da oltre 15 anni,*

***Aiutateci ad Aiutare!***

*Vi chiediamo gentilmente se avete premi di ogni genere da offrirci, così da poter raccogliere fondi per finanziare parte della nostra attività natatoria.*

*Per la consegna dei premi potete rivolgervi a Pierangela Ambrosini, 078/630.41.80, Lodrino. Vi ringraziamo già sin d'ora per la vostra generosa disponibilità.*

*Cordiali saluti*

*Shark Team 2000  
Katya Rosselli*