



RITIRO 11-12-13 SETTEMBRE STAGIONE 2015/2016

Castagneto Carducci - LIVORNO

11 settembre

- Ore 18.00 Ritrovo presso il Seven bar di Airoidi Mirko, di fronte alla casa di riposo di Palosco
Ore 18.15 Rinfresco con aperitivo analcolico presso il Seven Bar
Ore 18.45 Partenza per il ritiro pre-campionato. Destinazione: Livorno
Ore 20.45 Sosta presso l'Autogrill per una pausa
Ore 23.15 Probabile arrivo, dopo 380 km. di tragitto, presso l'hotel Campastrello Sport e sistemazione nelle camere assegnate
Ore 00.00 Coprifuoco! Sfruttate le ore notturne per ricaricarvi.

12 settembre

- Ore 08.30 Sveglia
Ore 09.00 Colazione (Succhi di frutta o the vanno bene, importante niente latte, per facilitare la digestione. Alimenti invece fette biscottate con marmellata o comunque qualcosa di nutriente con alta assimilazione di zuccheri per effettuare l'allenamento mattutino).
Ore 09.30 Riunione tecnica presso la sala conferenze dell'hotel per il programma
Ore 10.00 Allenamento diretto da coach Ilario e coach Mauro all'aperto (in caso di pioggia presso l'impianto della società Basket Donoratico, piazza Europa)
Ore 12.00 Fine allenamento
Ore 12.15 E' consigliato mangiare frutta di stagione (mele, pesche, uva) come da banchetto preparato appositamente dallo staff fuori dall'hotel
Ore 13.00 Pranzo (Assumere una dose sufficiente di carboidrati sotto forma di pasta in bianco o condita con sughi leggeri, tipo pomodoro al basilico o ragù. Di contorno insalata, mozzarella, tutti i tipi di verdure e magari qualche fetta di melone)
Ore 14.30 Pomeriggio libero
Ore 17.00 Partenza per Cecina (Palazzetto Comunale via Toscana n.1) per l'amichevole della 1^a squadra e gli altri sul campo all'aperto dell'hotel oppure a Donoratico (piazza Europa)
Ore 17.00 Partitella sui campi esterni (Donoratico/Hotel) per chi non gioca l'amichevole
Ore 18.30 Pall. Palosco Promozione – Cecina Basket (Promozione)
Ore 20.45 Cena presso l'osteria "Magona" (nel piccolo borgo storico di Bolgheri) per mangiare il menù a base di carne (€30,00)
Ore 23.00 Uscita libera e niente alcolici. L'importante è evitare rigorosamente i superalcolici.
Ore 00.00 Rientro con coprifuoco! (chi volesse anche prima...)

13 settembre

- Ore 08.30 Sveglia
Ore 09.00 Colazione (Vedi consigli del giorno prima)
Ore 09.30 Partenza per Donoratico (Palazzetto Comunale) per l'amichevole dell'under20
Ore 10.30 Amichevole PaloscoUnder20 vs Donoratico Under20 e gli altri partitella sul campo esterno di Donoratico oppure sul campo esterno dell'hotel con regolare allenamento
Ore 12.00 Fine allenamento con banchetto di frutta di stagione
Ore 13.00 Pranzo (Vedi giorno prima alla voce pranzo)
Ore 15.30 Allenamento diretto da coach Ilario e coach Mauro all'aperto (in caso di pioggia presso l'impianto della società Basket Donoratico, piazza Europa)
Ore 17.30 Partenza, con probabile sosta a Viareggio (pizza/panino in pub e partita Italia-Israele ore 18:30)
Ore 23.30 Orario previsto di rientro con ritrovo presso la palestra di Palosco



Informazioni su impianti di gioco e strutture che utilizzeremo

**Tuscany Hotel Campastrello Sport
Holiday Resort in Tuscany
I-57022 Castagneto Carducci (LI)
via Campastrello, 1
Tel.: +39 0565 765128
Email: info@campastrellosport.it**



**Palestra Comunale Donoratico
Piazza Europa
Donoratico
Rif. Sig. Simone Spina
cell. 3476531153
distanza da hotel 1200 metri**



**Palazzetto Comunale Cecina
Via Toscana, 1
Cecina
Rif. Sig. Simone Spina
cell. 3476531153
distanza da hotel 21 km**



**OSTERIA MAGONA
Piazza Ugo, 3
Marina Di Castagneto
57022 Bolgheri (LI)
Tel. 0565-775668
circa 10km dall'hotel**

MENU' €30,00

Tutto carne



Castagneto Carducci comune

Localizzazione

Stato  [Italia](#)

Regione  [Toscana](#)

Provincia  [Livorno](#)

Altitudine 194 [m s.l.m.](#)

Superficie 142,33 [km²](#)

Abitanti 8 934^[1] (31-12-2010)

Densità 62,77 [ab./km²](#)

Frazioni [Bolgheri](#), [Donoratico](#), [Marina di Castagneto Carducci](#)

Comuni confinanti [Bibbona](#), [Monteverdi Marittimo](#) (PI), [San Vincenzo](#), [Sassetta](#), [Suvereto](#)

Altre informazioni

Cod. postale 57022

Prefisso 0565

Targa LI

Cl. sismica zona 3s (sismicità bassa)

Nome abitanti castagnetani

Patrono [san Lorenzo](#)

Giorno festivo 10 agosto



Castagneto Carducci è un comune italiano di 8 927 abitanti della provincia di Livorno.

Il territorio comunale di Castagneto Carducci si inserisce nel cuore della Maremma livornese, al centro della cosiddetta costa degli Etruschi. Il territorio è pianeggiante lungo la costa, dove peraltro si trova l'importante Riserva Faunistica di Bolgheri, mentre si innalza nell'entroterra. La fascia costiera si affaccia sul Mar Tirreno ed è caratterizzata da vaste pinete, impiantate a seguito delle bonifiche effettuate nel XIX secolo al fine di proteggere i retrostanti terreni agricoli.

Il toponimo deriva da castagno, per cui Castagneto ha il significato di bosco di castagni. Nel 1900 fu aggiunta la specificazione Marittimo (cioè della Maremma), che nel 1907 fu cambiata nell'attuale in onore di Giosuè Carducci, che da bambino vi abitò per alcuni anni.

DA NON PERDERE



entrata pomeridiana €14,00 (dalle ore 14:30)

PARCO DIVERTIMENTI SIMILE A GARDALAND

Attrazioni da provare: Freestyle, Yucatan, Project 1, Shoking Tower e Wild Mine... montagne russe uniche