

PROYECTO DEPORTIVO 2016 PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN

II CAMPUS DE VERANO

Ya quedan pocos días para comenzar el Campus, que este año está mas orientado a la competición, aunque también tendremos reuniones técnicas por grupos.

A continuación, os detallo el programa del viaje, alojamiento y de las competiciones:

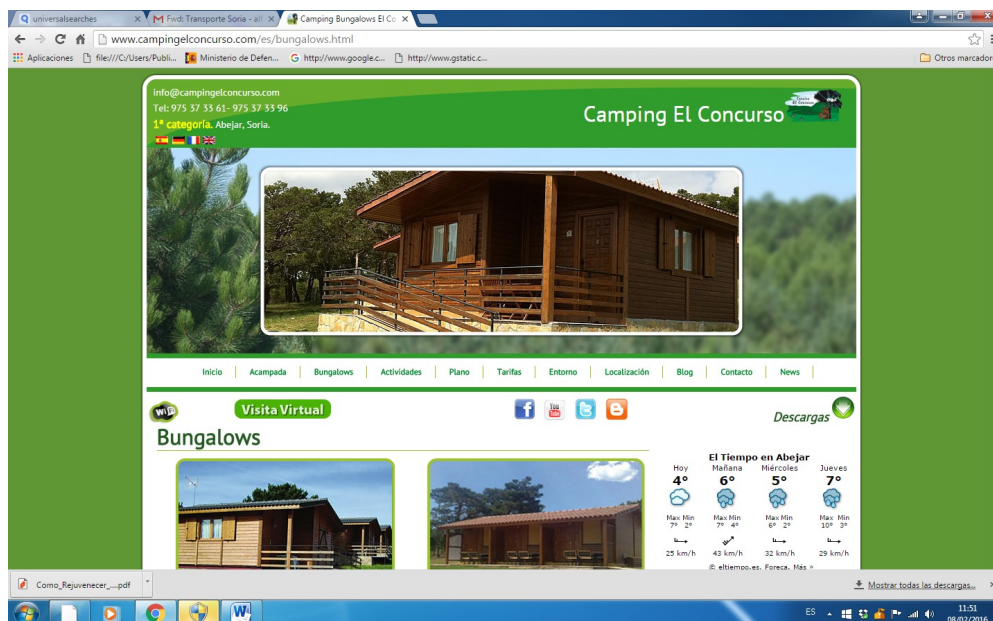
1.- Viaje en autobús

- 01JUL,
 - Salida de A Coruña, a las 07:00, desde el parking del Complejo Deportivo de Elviña (Plz. Agustín Díaz s/n)
 - A las 08:00 llegada y salida desde el Multiusos de San Lázaro, puerta 4, Santiago,
 - Sobre las 09:15, llegada y salida desde el Pabellón Os Remedios, delante de la piscina, en Ourense.
 - La comida será por cuenta de cada uno.
 - Llegada al Centro de recepción en Navaleno, recogida de información, dorsales y compra del mapa model event (1€)
 - Saldremos a entrenar a la zona del model event y al finalizar nos trasladaremos al camping para alojarnos, cena y reunión técnica.

- 06 JUL,
 - Salida de Covalada tras finalizar la competición, con paradas en Ourense, Santiago y Coruña. Al comienzo del viaje los jóvenes llamarán a casa para avisar a la hora prevista de llegada a cada una de las paradas.

2.- El alojamiento

- En Abejar (Soria), en el Camping “El Concurso” www.campingelconcurso.com, en Bungalows. Estaremos con pensión completa, desde la cena del día 01 a la comida del día 06 de julio.
- No hay que llevar ropa de cama, si alguno quiere llevar su saco puede hacerlo
- El camping dispone de lavadoras, y trataremos de organizar coladas con las ropa de competición.



3.- Documentación a llevar

- Autorización paterna / materna / tutor, a entregar a Malena al subir al autobús, sino ha sido enviada por email
- DNI
- Licencia Federativa
- Tarjeta Sanitaria

4.- Vestuario

- Ropa deportiva, prendas de abrigo para la mañana / noche (vamos a Soria), tanto Abejar como las zonas de competición están por encima de los 1000m de altitud.
- Pijama , toallas
- Equipación de la Federación, que está en préstamo (si alguno no la tiene en préstamo enviar un email con la talla), para usar en la prueba de relevos
- Equipación de vuestro club
- Polos y Camisetas de Galicia, quien los tenga
- Bañador (hay piscina en el camping)
- Polainas, brújula, zapatillas competición, tarjeta electrónica, porta descripciones, imperdibles
- Linterna frontal
- Útiles de aseo
- Llevar rotulador , para las reuniones técnicas después de las carreras

5.- Normas de comportamiento

- Durante las competiciones, los móviles se dejarán apagados en los bungalows. Los monitores llevarán sus móviles por si surge cualquier incidencia.
- Iremos todos juntos a desayunar, comer y cenar
- Antes o después de cenar habrá reunión técnica, con la intención de preparar las competiciones del día siguiente, así como prácticas y juegos
- A las 24:00, todos estaremos en los bungalows para descansar, y afrontar las jornadas en condiciones óptimas.
- Cada bungalow tendrá un responsable que será el encargado del orden en el bungalow.

6.- Monitores

- Alfonso Mancera Bello, 647 65 81 44, alfonsomancera@gmail.com
- Natalia Barros, 659 66 10 60
- Jorge Piñeiro, 659 35 04 19
- Martín Morales, 679, 47 23 67
- Alejandra Carro, 652 20 63 13
- Malena Ponte, 661 95 27 82

7.- Os detallamos las pruebas a las que iremos

Fecha	Modalidad	Localidad	Observaciones
01 julio	Model event	San Leonardo	Por la tarde
02 julio	Distancia Media	Navaleno	
	Relevos Mixtos	Navaleno	Cpto España
03 julio	Distancia Larga	San Leonardo	
04 julio	Sprint Bosque	Abejar	Playa Pita
	Sprint Urbano	Vinuesa	
05 julio	Distancia Larga	Covaleda	
06 julio	Distancia Media	Covaleda	