

PROYECTO DEPORTIVO 2017 PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN

III CAMPUS DE VERANO

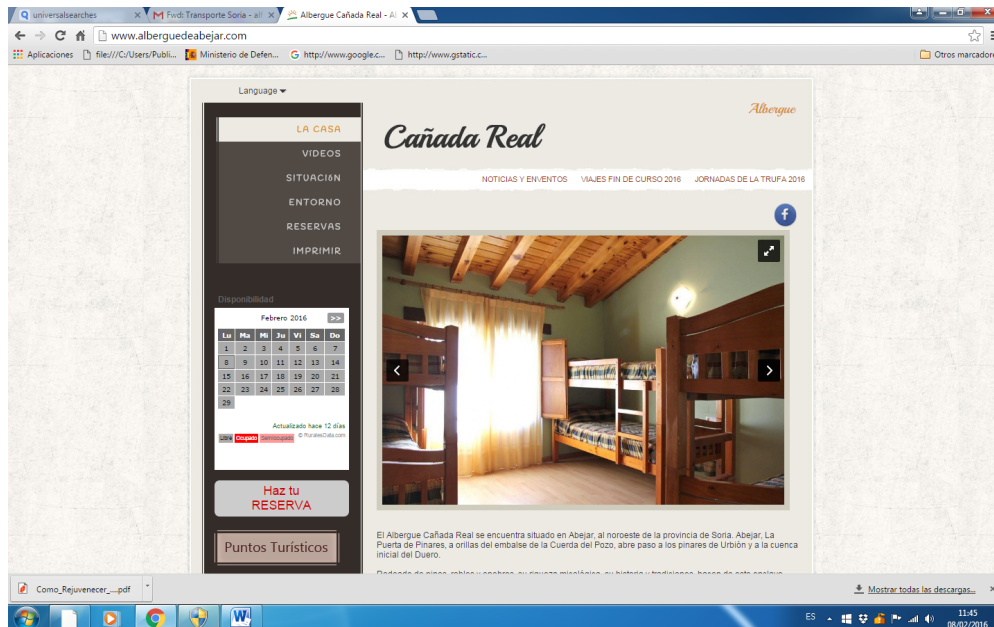
Ya podemos concretar más detalles del Campus. Como os habíamos avisado en el boletín 1, el alojamiento será en el Albergue la Cañada Real, NO tienen que llevar ropa de cama (sábanas y saco de dormir).

Nos levantaremos a las 8, y lo primero que haremos será ejercicio físico, a las 9:30 desayuno y después nos trasladaremos a la zona de entrenamiento, comida sobre las 14:30, y tiempo de descanso. Por la tarde haremos más entrenamiento en la misma zona de la mañana o en otra. Cena a las 21h, y después charlas (ISOM 2000, ISSOM 2007, descripción de controles, aplicaciones GPS, alimentación y descanso), y un rato de descanso antes de ir a la cama. También tenemos intención de hacer alguna actividad nocturna. También encajaremos alguna visita turística, en la zona

1.- Viaje en autobús

- 23 JUL, salida de **A Coruña**, a las 7:00 horas, desde el parking del Complejo Deportivo Elviña (Plz Agustín Díaz s/n). Paradas en **Santiago** (a las 08:00h., en el Multiusos de San Lázaro, puerta 4) y en **Ourense** (a las 09:00h., en el Pabellón Os Remedios, delante de la piscina). **Procurad estar con anticipación en la salida (15 minutos antes) y en la paradas de Santiago y Ourense.** La comida será por cuenta de cada uno.
- 29 JUL, salida de Abejar a mediodía, tras finalizar el entrenamiento y la comida, saldremos de viaje, os llaman para avisaros de cuando tenemos previsto llegar.

2.- El alojamiento será en Abejar (Soria), en el Albergue “Cañada Real” www.alberguedeabejar.com. Estaremos con pensión completa, desde la cena del día 23JUL a la comida del día 29JUL (esto es, 6 días de pensión completa).



3.- Costes de la actividad

- **Jóvenes incluidos en el Programa de Tecnificación** > **200,00 €**
 - Viaje en autobús a cargo de la FEGADO
 - Alojamiento y manutención de 6 días > **200,00 €**
- Los ingresos se harán en la cuenta de la FEGADO, **antes del 5 de julio**
 - Abanca: ES74 2080 0059 4230 4001 3404
 - Concepto ingreso: Campus III-(nombre y apellidos del participante)
 - Envío del justificante a alfonsomancera@gmail.com.

4.- Equipación a llevar

- Chandal de la Fegado, quien lo tenga
- Camisetas de Galicia, quien las tenga
- Más de una uniformidad de carrera, para los entrenamientos
- Prendas deportivas para los tiempos de descanso, por si acaso incluir ropa de abrigo ligera (forros, sudaderas o chándal)
- Prendas para ir a la piscina, crema solar, gorro y toalla
- Pijama, útiles de aseo y chanclas (no hace falta toalla de baño)
- POR SUPUESTO, brújula, portadescripciones, SI
- Linterna frontal
- Ropa deportiva de descanso

5.- Autorización de Padres o tutores

- La autorización se enviará por email a alfonsomancera@gmail.com , antes del día del viaje, o al subir al bus se entregará a Malena

6.- Lesión, enfermedad

- En todos los casos os comunicaremos que es lo que ha pasado:
 - En el caso de lesión, los llevaremos a los centros concertados por las licencias, recordar que los menores de 16 años tiene la licencia a través de la Xunta y el resto a través de la póliza de la Fedo.
 - En el caso de enfermedad , iremos con su tarjeta sanitaria al centro de salud.

7.- Documentación a llevar:

- DNI
- Licencia federativa
- Tarjeta sanitaria

8.- En caso de necesidad podéis llamarnos a :

- Alfonso Mancera 647 658144
- Jorge Piñeiro 659 350419
- Ángel Álvarez Serto 609 454110

CONDICIONES PRÉSTAMO PRENDAS DEPORTIVAS POR LA FEGADO:

- a) La FEGADO conserva la propiedad de las prendas deportivas prestadas.
- b) El orientador corre con los gastos ordinarios necesarios para el uso y conservación de las prendas deportivas (por ejemplo, lavado y planchado).
- c) El orientador no responde de los deterioros que sobrevengan a las prendas deportivas por el solo efecto del uso y sin culpa suya, pero si destina las prendas deportivas a un uso distinto de aquél para el que se prestó, será responsable de su pérdida, debiendo hacerse cargo de su importe.
- d) Las prendas deportivas se prestan para un concreto evento, debiéndose devolver en las condiciones (también de tiempo y lugar) establecidas.