
PLAN NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA (PNTD 2013)

Campo de Entrenamiento Internacional. ESLOVENIA

INFORMACIÓN PREVIA

Actualizada el 3 de junio de 2013

PLAN DE VIAJE:

AUTOBUS

Ida el día 16 de julio de 2013.

Madrid: Lugar. Getafe, Polideportivo Alhóndiga. Antigua Sede de la FEDO. Hora. 1100 h.

Zaragoza: Lugar. Estación de Autobuses (está cerca de Autovía). Hora 1430h.

Barcelona: Lugar. Bellaterra área de servicio AP7. Hora 17:30h.

Llegada a Eslovenia. Ajdovscina. **A las 1900h. del día 17 de Julio.**

Regreso:

Vuelta el día 31 de Julio por la tarde a Madrid.

Llegada a **Barcelona:** 31 de Julio 1430h.. Bellaterra área de servicio AP7

Llegada a **Zaragoza:** 1730h. del día 31 de julio. Estación de Autobuses.

Llegada a **Madrid:** A las 2100h. del día 31 de Julio. Polideportivo Alhóndiga / Getafe

Documentos a Llevar:

Pasaporte y fotocopia.

DNI y Fotocopia.

Tarjeta de Asistencia Sanitaria Europea

Licencia de la FEDO (Todos deben de disponer de licencia nacional de la Federación)

Equipo:

Saco de dormir.

Esterilla o Colchoneta.

Ropa de competición (Al menos dos / Quita y pon)

Jabón para lavado a mano de prendas.

Una sudadera

Un anorak o chaqueta.

1 Chubasquero que puede hacer la función de lo anterior.

Pantalones cortos

Bañador

Zapatillas de correr.

Zapatillas de paseo.

Chancas para ducha

4 Mudas de ropa interior.

Camisetas.

1 Toalla

Bolsa de aseo.

1 Plato Plástico

1 Vaso de Plástico

1 Cubierto.

1 pequeña asiento plegable (Vale el de la mochila).

1.- MENTALIZACIÓN:

Para todos y en especial para los que vienen por primera vez:

Esta actividad está dentro del PNTD 2013. Plan de Tecnificación Nacional de Tecnificación

¿Que quiere decir? Que venimos a intentar mejorar en nuestra técnica de orientación.

Que no es un viaje de fin de curso.

Que no es un viaje de ocio

Que tenemos que respetar los horarios estrictamente.

Que tenemos que ser capaces de compartir.

Que tenemos que respetar las horas de descanso

Que tenemos que ser responsables.

Que tenemos que intentar ser ordenados y programarnos.

Que tenemos que responder al esfuerzo que realizan nuestros padres para que podáis asistir.

Todo esto y mucho más tenemos que tener en cuenta para venir.

Aquel que no esté dispuesto a realizar este esfuerzo, que tome la decisión de no venir.

Esto no quiere decir, que no debe de haber alegría y momentos de ocio.

Pero cada cosa a su tiempo.

Y por último, aquel que no respete todos estos puntos, puede volver a España antes de terminar la actividad.

Cualquier duda que tengáis. Cualquier problema. A la hora que sea.

Para eso estamos los que vamos de monitores, hablando conmigo o con cualquiera de los que vienen de monitores.

Si "metemos la pata", con personas o medios ajenos al grupo, es preferible que vengáis a decirlo, que al igual que vuestros padres, "os daremos la bronca", pero os ayudaremos a resolver.

SERVICIO SANITARIO / VACUNAS:

Habréis oído que en verano en los países nórdicos y centro de Europa hay garrapatas, es normal en un bosque con mucha humedad, si algunos os encontráis mas seguros vacunándose podéis hacerlo, pero la mayoría de los médicos no lo creen necesario, pero el que lo decida, hay que hacerlo ya, son dos dosis y tiene que haber entre una y otra al menos 15 con días de separación.

Llevaremos un pequeño botiquín para atender pequeñas cosas de primeros auxilios, entre ello para quitar las garrapatas que se agarren.

Cuando tengáis una garrapata cogida, no intentéis quitarla, venís y os la quitaremos, para que no se quede la cabeza dentro de la piel.

También llevaremos pequeños medicamentos, para el dolor de cabeza, golpes, pequeñas heridas...

Aquel que tenga que recibir un cuidado especial por alergias u otro motivo, debe de traer la medicación necesaria y las respectivas instrucciones médicas.

Enviando un email ahora y recordándolo a su llegada directamente a mi.

Para los pies es aconsejable llevar chanclas para la ducha.

2.- Podéis comprobar vuestras inscripciones en las web oficiales de las competiciones OO Cup y Bubo Cup.

Bubo Cup. <http://www.bubocup.com/Invitation.aspx>

OOCup Slovenia: <http://www.oocup.com/>

Comprobar categoría y SI

Básicamente todos los días de la competición, tendremos.

Preparación de la competición - Competición - Análisis postcompetición.

Realizaremos dos días de entrenos, además de las competiciones, el 18 y 24 en Ajdovscina.

También haremos algo de turismo.

3.- Material Técnico.

Ojo repasar que hay que traer:

Tarjeta Sport Ident

Brújula

Una pequeña libreta para anotar cosas + Bolígrafo.

4.- Llegada y salida:

Habrà alguno que necesite llegar a Getafe el día anterior (15 de julio) y alojarse en el Polideportivo.

Todos aquellos que necesiten quedarse en el polideportivo Alhóndiga de Getafe la noche anterior a la salida del autobús, deben de comunicarlo para tenerlo previsto.

Aquí estará uno de los monitores esperando, para cuando lleguéis, desde las 2000 horas.

Igualmente al regreso, es posible que alguno necesitéis quedaros en el polideportivo a dormir.

También debéis de comunicar aquellos que necesitéis quedaros a dormir la noche de regreso, día 31 de Julio.

SEGUIREMOS INFORMADO.
CUALQUIER DUDA "NO DUDÉIS" EN PREGUNTAR.

Mi teléfono 618607436. José Samper.

Un saludo

RECORDAMOS:

SALIDA 16 DE JULIO A LAS 1100 H. DE POLIDEPORTIVO ALHONDIGA - GETAFE

REGRESO 31 DE JULIO POR LA TARDE. POLIDEPORTIVO ALHONDIGA- GETAFE

DOCUMENTACIÓN:

No se dejarà ascender al autobús aquellos que no lleven el Pasaporte y DNI en vigor.

Aconsejable: Llevar una copia del Pasaporte y DNI.

Toda esta documentación será comprobada por RICARDO IÑIGUEZ, el cual recogerà los pasaportes y las autorizaciones, y cada chico quedará con su DNI, para llevarlo siempre en su cartera

1.- Administración / Economía.

Vamos a dar los datos económicos de la actividad, para que podáis ver lo ajustado del presupuesto.

Este presupuesto, de 490 euros por participante. Somos un total de 71 persona + Conductores. El autobús es de 66 Plazas. Ya que al final se necesitan tres plazas para conductores. Cuatro viajan en la furgoneta y uno se incorpora en Eslovenia.

De los 71, 5 son monitores.

ALIMENTACION.

Desayuno y cena en restaurante, desde la cena del día 17 hasta el desayuno del día 30 de julio.

Comida:

Cada uno deberá comprarse el bocadillo en el área de competición de la carrera

Después cada uno puede completar su alimentación con cosas le agraden.

ALIMENTACIÓN ESPECIAL: Se hará todo lo posible para que en la cena le puedan preparar un menú para los que comuniquen que necesitan un menú especial, pero no podemos garantizar nada en el resto de las comidas, por lo que se deberá llevar una caja con parte de su alimentación personal.

ECONOMÍA PERSONAL:

Cada familia puede dar a su hijo lo que crea oportuno y pueda, pero que aun teniendo que disponer para pagarse el bocadillo del medio día, puede ser suficiente con unos 100 euros.

Para cambiar moneda en los países de destino, un monitor se encargará de recolectar y hacer los tramites del cambio.

VIAJE IDA Y REGRESO.

Necesitamos confirmación donde sube cada uno al autobús, se remitirá relación con los datos que tenemos a día de hoy, aquellos que sus datos sean correctos no hace falta que confirmen nada. los que sus datos de subida no sean los correctos que comuniquen los que sean correctos..

También necesitamos los datos de los que se quedan a dormir en Getafe (Polideportivo Alhondiga) el día 15 de julio y día 31 de Julio.

ALIMENTACION VIAJE IDA Y REGRESO: Cada uno por su cuenta hasta el 17 cena (Incluida en el viaje). Y a partir del desayuno del día 30 de julio, hasta la llegada
Pararemos en zonas de restaurantes y bares.
Recordamos que el viaje dura 30 horas, incluidas las paradas.

El alojamiento de Getafe estará, coordinado por Toño Hernandez, a partir de las 2000h.
Al no estar yo presente y no disponer de medios de transporte. No puedo garantizar que puedan ir a la estación a recogerlos, así que desde la estación de Getafe al polideportivo deberán coger un taxi.

YO MARCHO PARA ESLOVENIA EL DÍA 13 DE JULIO.

A PARTIR DEL 15 DE JULIO ESTARÉ CROACIA.

MI TELEFONO PARA CUALQUIER ACLARACIÓN O CONSULTA: **0034 618607436**

Intentaré tenerlo activo durante la mayor parte del día.

GRACIAS. Un saludo. José Samper