

INFORMACIÓN RECORDATORIO PNTD 2014 CHEQUIA

1.- Furgoneta:

Salida: Desde Getafe/Polideportivo el día **16 de julio a las 0800h.**
Regresará el día **07 agosto a Palencia.** Se intentará llegar al Sprint.

2.- Alojamiento en Getafe. Polideportivo Alhóndiga, para los que se concentren y salgan desde Getafe

Día **19 de julio a partir de las 2100 horas estará abierto el Suelo duro.**

Técnico FEDO encargado de esto: Antonio Hernández

3.- Cuadro de horarios del autobús de salida y de regreso.

IDA						
Fecha	Inicio	Hora salida	siguiente parada	km aprox.	Hora llegada	Observaciones
20-jul	Valencia	6:30	Getafe/Polideportivo	365	10:30	Punto de encuentro Getafe/Recogida
	Getafe	11:00	Area de servicio		14:00	comida 30 minutos Estación autobuses/ recogida
	Area de Servicio	14:30	Zaragoza/ La Delicias	322	15:00	Área de servicio/recogida
	Zaragoza/Las Delicias	15:00	Barcelona/AP7 Bella Terra	302	18:40	Cena/Cambios conductores
	Barcelona/AP7 Bella Terra	19:00	La Junquera	150	20:50	21/07/ desayuno, comida y descanso en ruta 2 horas
20-jul	La Junquera	21:30	Olomouc (Pendiente Confirmar)	1560		Dejar un conductor en aeropuerto
21-jul	Olomouc / Región				15:00	
24-jul	Olomouc	15:00	Vidnava	287	19:30	cena

2986

VUELTA						
Fecha	Inicio	Hora salida	siguiente parada	km aprox.	Hora llegada	Observaciones
3-ago	Vidnava	12:00	Praga/Přední Kopanina	287	16:00	Recoger un conductor en aeropuerto comida 30 minutos/via Zurich
	Praga/Přední Kopanina	17:00	San Sebastian	1780	12:00	4/8 Cambio conductores, cena y desayuno en ruta
4-ago	San Sebastian	12:00	Bilbao	100	13:00	
4-ago	Bilbao	13:00	Cervera	228	16:00	
	Cervera	16:30	Getafe	377	21:00	
	Getafe	21:30	Valencia	365	#####	05-ago

3137

En el viaje de ida y regreso la alimentación corre por cuenta de cada uno.
Los días 22 / 23 / 24 el almuerzo en estos días, puede ser que cada uno tenga que preparárselo.
Aquellos que sean muy delicados en la comida, que los hay, deberán llevar sus propios recursos alimentarios, ya que no se prevé otro alimento que el que nos dé la organización de cada evento.

4.- Documentos a llevar:

Pasaporte (+ Copia)/ DNI / Tarjeta de Asistencia Sanitaria Europea / Licencia FEDO
SIN PASAPORTE NADIE SUBE AL AUTOBÚS.

5.- Orientación: Brújula / Sport Ident. Comprobar que es el número de la inscripción.
Uniformidad de competición. Zapatillas / Mallas / Camiseta.

6.- Repaso del vestuario aconsejable prepararse una relación (Relación)

Vamos hacer una camiseta para cada uno a coste "0".

Y otra por si la queréis a coste de 3 euros.

Relación de prendas recomendadas:

4 mudas interiores mínimo.

2 uniformes de competición

2 calcetas de orientación

1 bañador

1 pantalón de deporte corto.

1 chándal de paseo / Entreno

2 pares de zapatillas de deporte (Orientación / Cross)

1 chanclas de ducha

1 saco de dormir todos. (Esterilla o colchoneta fina pequeña tan solo los de la furgoneta, a no ser que se comunique lo contrario, falta confirmar el alojamiento del 21 al 24)

1 bolsa de aseo. (Con Pro Mosquitos y crema hidratante)

2 Toallas (Grande + Pequeña)

Ropa de calle ¿Cada uno/una lo que crea oportuno?

1 gorra

Bolsas de plástico para separar la ropa sucia de la limpia y la de competición.

1 mochila para llevar la ropa de competición.

1 bolsa de viaje o maleta.

El equipaje no debe de pasar de una maleta o bolsa de viaje y una mochila + saco.

7.- Sanidad:

Aquellos que tengan que tomar alguna medicación o deban de tener una atención medica especial, deberán remitir copia de los documentos a José Samper y recordarlo al comienzo del viaje. Alergias etc. Llevando la mediación correspondiente.

Garrapatas: Se han publicado muchas cosas sobre la picadura de garrapatas, los padres de cada participante deben de tomar la decisión de vacunar o no.

Como siempre si deberemos tomar todas las medidas pasivas posibles.

Cuando terminemos de correr nos cambiamos de ropa totalmente, incluso la interior.

Cuando llegamos al alojamiento nos duchamos y nos revisamos de que no llevamos ninguna garrapata, si nos encontramos alguna se lo comunicamos a los monitores para que nos la quiten, pero no la tocamos, para que sea más fácil de quitar.

Si nos pica alguna, no pasa nada, tan solo es recomendable que a la vuelta, al final de verano, final de septiembre, cuando ya las garrapatas ya prácticamente han cesado en su actividad es conveniente realizarnos un análisis para comprobar que no hemos tenido contagio alguno. A los que les ha picado y a los que no, también.

Esta medida no debe de ser solo porque vamos a Chequia, en España también hay zonas de muchas garrapatas y es conveniente hacerlo vayamos o no a Chequia.

Otros: Aquellos que son intolerantes a (Gluten, lactosa, o cualquier otro alimento), que sean vegetarianos, aunque intentaremos poder conseguir que la comida sea la correcta, no podemos asegurarlo, por lo que deberán llevar una caja de alimentos básicos para ellos y no perecederos, si después no hacen falta, pues estupendo.

8.- Dinero de bolsillo para llevar: Tampoco es bueno llevar mucho dinero, ya que así nos obligamos a comer la comida que se nos pone, aunque podamos tomar algo como complemento. Entre 50 y 75 euros es suficiente.

9.- Teléfono Móvil:

Si, podemos llevarlo pero tan solo se utilizará en los momentos que se permita.

En un día normal:

Nunca dentro del comedor, durante el desayuno, almuerzo o cena.

Nunca por la noche desde las 2230h. hasta las 0700h.

Nunca durante los periodos de entrenamiento y competición, desde que subimos al autobús hasta que regresamos y bajamos.

Si los padres tienen cualquier emergencia que comunicar el teléfono de José Samper 0034 618607436. Llamada o mensaje escrito.

A 10 de junio de 2014

Estamos a casi un mes. José Samper