

PNTD INTERNACIONAL 2015 **ESLOVENIA Y CROACIA**

Últimos detalles del PNTD Inter Eslovenia Croacia 2015

Viaje Ida y regreso.

En Info 05 se han remitido los listados de donde suben al autobús y donde bajan, cualquier diferencia comunicarla a:

Ricardo Iñiguez iniguezricardo@gmail.com
José Samper js.smpr@gmail.com

Recordamos que los que soliciten alojamiento en suelo duro en el Polideportivo de Getafe, deben de hacerlo antes del 12 de julio.

Suelo duro el 18 de Julio, viaje de Ida.

Suelo duro el 02 de Agosto. Viaje de regreso.

Dicha solicitud deben de hacerla a:

José Samper js.smpr@gmail.com
Toño Hernández tonohf@gmail.com

Si alguien no va hacer uso del autobús en la ida o en el regreso que lo comunique a js.smpr@gmail.com

Furgoneta:

La furgoneta saldrá el día 16 de julio a las 0800h. Desde Polideportivo Alhóndiga de Getafe..

Y tiene previsto el regreso a Madrid/Getafe el 04 de agosto.

Programa general de la actividad:

1ª Fase: Viaje de Ida.

Salida el día 19 de agosto, con horarios según plan de viaje.

2ª Fase: Entrenamientos en Nova Gorica / Eslovenia

Llegada a Nova Gorica, a partir de las 1500h del día 20 de Julio.

Alojamiento en Suelo Duro:

School Frana Erjavca (Kidriceva 36, 45.952192, 13.646296 GPS

Cena ya en Young Hostel..

La furgoneta llegará a Nova Gorica el 18 de Julio para comprobar todos los detalles de alojamiento, alimentación, áreas de entreno y mapas.

Del 20 al 29 estancia en Nova Gorica.

Entrenos del 21 al 24 de julio.

Competición OO. Cup del 25 al 29 julio.

Alojamiento:

Suelo duro en Gym de School Frana Erjavca (Kidriceva, Nova Gorica. Con duchas, lavabos y servicios
Parking grande para el autobús.

Santiago (conductor) y Ricardo se alojarán en Hotel Gostisce Pertout (Ulica 25. maja 23, 5000 Nova Gorica, 45.943048, 13.637524).

El desayuno y la cena, se realizará en el comedor de un Young Hostel que está enfrente de la escuela/alojamiento.

Se realizarán dos actividades de entrenos diarios los días 21 y 22 de julio, el 23 de julio tan solo por la mañana, para combinar con una excursión, el 24 de julio Model Event.

Para estos entrenos se utilizarán los mapas de las áreas de Ojostrovica y Paradana.

3ª Fase.

Del 24 al 29 competición OO Cup.a 23km de Nova Gorika. Ver programa de la competición y horas de salida.
<http://www.oocup.com/>

A las 1500h. del día **29 de Julio**, desde la zona de competición de la última etapa de la OO Cup. Saldremos hacia Delnice para participar en la **Croatia OPEN**
Llegada a **Delnice** sobre las 1830h.

Llegada al alojamiento: Young Hostel:

Planinarski dom "Pahulja" Radiceva 21. 51300 Delnice

Ocupamos todo el hostel, tiene 50 plazas, así que 20 dormiremos en una sala en suelo duro, que era lo que estaba previsto.

Aquí realizamos también el desayuno y la cena de todos los días.

4ª Fase: Viaje de regreso.

Estaremos hasta el día 1 de Agosto, que después de ducharnos, el autobús partirá hacia España, aproximadamente a las 1600 horas.

Por la mañana antes de la competición dejaremos ya preparado con todo el equipaje cargado, excepto la mochila de competición, que la llevaremos con nosotros, para ducharnos nada mas terminar y agilizar la salida.

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)

Orientación: Brújula / Sport Ident. Comprobar que es el número de la inscripción.

Uniformidad de competición. Zapatillas(2) / Mallas / Camiseta.

Relación de prendas recomendadas:

4 mudas interiores mínimo.

2 uniformes de competición

2 calcetas de orientación

1 bañador

2 pantalones de deporte cortos.

1 chándal de paseo / Entreno

2 pares de zapatillas de deporte (Orientación / Cross)

1 chanclas de ducha

1 saco de dormir, esterilla, colchoneta o colchón hinchable.

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 / esterilla..

7.- Sanidad:

Al llegar comunicarán a José Samper que deben de tomar tal y tal medicamento y horas de toma, o deban de tener alguna atención médica especial.

Sabemos de la cantidad de polen en la zona en esta época del año, los alérgicos tomar todas las precauciones necesarias, tomando la correspondiente medicación o profilaxis.

En esta época también hay bastantes mosquitos y aunque la organización llevamos repelentes y cremas picaduras, cada uno debe de atender a su cuidado personal también

Garrapatas: Se han publicado muchas cosas sobre la picadura de garrapatas

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 Eslovenia y Croacia, 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 80 y 100 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. Podremos utilizarlo en el viaje de regreso.

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

A 10 de Julio de 2015
Ya casi estamos. José Samper