

PLAN NACIONAL DE TECNIFICACION DEPORTIVA

(7ª edición)

2019 (SILVA O CAMP Rep.Checa)



BOLETIN 2 (mayo)

Se acerca la fecha de viaje y es importante tener en cuenta algunos preparativos y documentación imprescindible:

DOCUMENTACION

1.- **PASAPORTE, EN VIGOR HASTA DESPUES DEL REGRESO.** (Con copia)

los pasaportes serán recogidos al subir al autobús, no viajará quien no aporte esta documentación

2.- DNI. (Si lo tienen) (Con Copia)

3.- **AUTORIZACIÓN PATERNA PARA QUE UN MENOR SALGA AL EXTRANJERO:** firmado por el padre y la madre y en formato Oficial de la guardia civil o policía Nacional. (Con copia)

En el formato de la guardia civil hacen falta los datos del entrenador y del viaje:

ENTRENADOR. Joaquín González Pérez Dni: 44256684S Tlfno: 629709321

ENTRENADOR. Ricardo Iñiguez Crespo Dni: 22511263J Tlfno: 637787500

4.- **TARJETA DE ASISTENCIA SANITARIA EUROPEA.** (Con Copia)

5.- **CERTIFICADO MÉDICO DE ALERGIAS U OTRAS.** Quien lo necesite. (Con Copia)

6.- **LICENCIA FEDO.**

LAS COMIDAS

Recuerdo que la alimentación durante los viajes de ida y regreso es por cuenta de cada uno. Se recomienda llevar una mochila con comida para el viaje de ida y se buscaran lugares donde poder comprar comida para el trayecto de vuelta. En el campamento tenemos todo incluido. Se pueden comprar chokolatinas y refrescos a bajo coste, no es necesario llevar mucho dinero.

LOS TELEFONOS MOVILES:



Los teléfonos personales no estarán PERMITIDOS en las horas de entrenamiento, competición, comidas y descanso, si lo estarán en las horas libres, viajes y de ocio. Probablemente por la tarde de 1700 a 2200h. Excepto en la cena. Por la noche en la hora de descanso, entre las 2230h y 0700h, no estarán disponibles.

DINERO



Recordar que la República Checa tiene moneda propia y que hay que cambiar Euros a Coronas Checas. Se gestionará un cambio de moneda en la frontera para todo aquel que quiera aunque repito que el gasto será mínimo.

PARA DORMIR.

En el Silva-O Camp dormiremos en cabañas de madera, hará falta el saco de dormir. No hace falta colchón hinchable. En Valencia hay posibilidad de suelo duro, para los que vivan lejos (para la noche de antes del viaje y para la noche de llegada), en el polideportivo de Alboraya (valencia). Tampoco hace falta colchón hinchable en valencia porque se duerme en tatami.

Los que vayan a hacer uso del suelo duro, por favor comunicarlo.

PROGRAMA DE VIAJE:

ESTE PROGRAMA ES PROVISIONAL Y PODRIA SUFRIR ALGUNA MODIFICACION:

Día previo: Nos reuniremos en Alboraya el día 15, se organizará un entrenamiento a las 19:30 cerca de la playa, a 3 km del suelo duro, habrá que llevar traje de baño, toalla y chanclas para aquellos que al terminar deseen tomarse un baño. Ida y vuelta a pie.

Comenzamos el viaje: Se parte desde Alboraya a las 7:00 de la mañana el día 16. Hará parada la mañana del día 16 en la estación de servicio PORTA DE BARCELONA en Barcelona, pasamos link <http://cort.as/-lila> con el recorrido, aprovecharemos el tiempo de recogida para almorzar/comer será esta la única parada programada el resto de ellas se realizarán a requerimiento de los conductores y de acuerdo a sus horarios de descanso. Esta parada podrá ser también punto de recogida de participantes, los que vayan a hacer uso de este lugar como punto de recogida o bajada a la vuelta, que escriban un email diciéndolo a tecnificación.fedo@gmail.com

Se llega a Vidnava el día 17 después de 2500km en autobús (aproximadamente 32-36 horas)

El día 28 de julio, después del medio día se inicia el viaje de vuelta, llegando a Valencia el día 30 por la mañana. Se realizará una parada en la estación PORTA DE BARCELONA que podrá utilizarse como punto de bajada de participantes.

ROPA.

Es conveniente no olvidar incluir en el equipaje lo siguiente:

- **Abrigo** (puede que por la noche haga frío) y sudadera. (Estamos en zona de montaña)
- Ropa de competición para varios días.
- Saco de dormir
- Chubasquero ligero para la lluvia durante los ejercicios.
- **Pinza, brújula, portadescripciones, polainas o calcetas.**
- Zapatillas de paseo y zapatillas de competición (de campo y urbanas).
- Bolsa de aseo, toalla, chanclas, bañador.
- Gorra.
- Spray antimosquitos y antigarrapatas
- Jabón de lavar a mano, cuerda para hacer un tendedero.
- Medicación el que la necesite con las instrucciones muy claras.
- **Frontal.**
- Ropa de paseo.
- Ropa interior.
- Bolsas de plástico.

MUY IMPORTANTE: el vestuario debe ser comedido ya que el espacio de la bodega de autobús es grande pero limitado (***no se puede traer todo el armario***), aconsejo una maleta de viaje grande por persona y la mochila de mano para llevar la comida y que sirva para los entrenamientos.

Recomendación: No estaría de más llevar un diario o cuaderno de viaje y un bolígrafo para apuntar los ejercicios que se realizan, las vivencias que se tienen, los resultados obtenidos... con el tiempo tomarán mucho valor y será parte de nuestro recuerdo y de nuestro aprendizaje. Recordar que es un viaje de tecnificación, no unas vacaciones.

Cada participante se compromete a respetar en todo momento las normas de régimen interno y horarios adoptados por el equipo de entrenadores, respetar y participar en todas las actividades, respetar los tiempos de descanso y también las normas de convivencia que han caracterizado siempre a este grupo en años anteriores.

PARTICIPANTES: Es listado provisional de participantes del equipo español es el siguiente:

SI Card	CAT	Nombre	Apellidos	Talla
8665034	F16	Ana Cristina	PAISAN MARTINEZ	S
2066388	M16	AIMAR	ARRIETA HIDALGO	L
7209316	M16	HUGO	MOREIRO	L
2129160	F16	Carolina	SÁNCHEZ GALÁN	M
8647698	M16	Lucas	RODRÍGUEZ LLANO	S
8653285	F18	Nerea	GONZÁLEZ PEÑA	S
8658614	F16	AMALIA	FAGE SIMONIN	S
8664317	M16	Eric	LORÉ AMIGÓ	M
2056347	M14	Yediel	CALVO PEREZ	S
2102915	F16	LARA	GARCÍA HERNÁNDEZ	M
8212002	F18	NATALIA	CARBALLO MARTIN	S
2066378	F18	DUNE	PASCUAL HUERTO	S
8658620	F16	ADRIANA	IRUZUBIETA PINILLOS	S
8655247	M18	Adrián	TAMARIT ROYO	M
2063991	F16	Lucía	GARCÍA BAUTISTA	S
8665505	M14	Oscar	TAMARIT ROYO	S
8151395	F14	Paula	PUCHE HERRERO	M
8661789	M16	Sergio	VILLANUEVA MUÑOZ	M
8668737	M18	Unax	GALARRAGA LOPEZ	L
8661779	F16	Julia	PECIÑA CORRAL	M
8651391	F16	Marta	MARTÍNEZ BARCELÓ	M
8664070	M18	Pablo	FERRANDO GALÁN	M
8654392	F16	Patricia	TOLEDO NAVARRO	XS
8300899	M16	Aimar	URQUIZU DIEGO	M
8655239	M14	Alvaro	PÉREZ OTERO	S
8651380	M18	Carlos	RAMIRO MARTIN	L
8665409	M16	Juan Manuel	POZO PRADA	M
8643474	M16	Mario	SUÁREZ ÁLVAREZ	L
8657356	M14	Pablo	RAMIRO MARTÍN	L
2010861	F16	Judit	RAVELL SOLÉ	S
8651383	F16	Gabriela	FLÓREZ-ESTRADA	M
8653284	M18	Aaron	GONZALEZ PEÑA	M
8110405	M16	Andrés	MOYA RODRÍGUEZ	M
8657351	M16	Diego	CASADO GÓMEZ	L
8665080	M16	Gonzalo	ZORRILLA OLÍAS	M
8664082	M14	Gonzalo	BALLESTEROS ALGUACIL	XS
8654923	F16	Irene	GUERRERO PÉREZ	S
8070203	M16	Jaime	MOYA RODRÍGUEZ	M
8665047	M14	Juan Pedro	FERNÁNDEZ MORUNO	M
8662023	F18	Marina	APARICIO GARRIGÓS	M
7202225	M16	Pablo	BALLESTEROS ALGUACIL	M
8123455	F16	Paula	REYES LÓPEZ	S
1428553	F16	Sara	MONSECO LÓPEZ	S
8651376	M16	Saúl	FERNÁNDEZ MARTÍNEZ	L
8662020	M-16	ADRIAN	RUBIO ALONSO	M
8661771	F16	LAURA	MARMOL ROSALES	S
2050453	M16	Diego	RAMÍREZ SAMPEDRO	M
409144	F14	IRANZU	URQUIZU DIEGO	XS
8665045	M-18	Álvaro	GÓMEZ MARTÍNEZ	XL
2067505	F-14	Carmen	MARTÍNEZ PACHECO	S
7208344	M14	CAYO	SEMPERE UREÑA	M
1452962	M16	Miguel	SABARIEGO MONGE	M
7209307	M14	Francisco	PECIÑA CORRAL	M
8680076	M14	Martí	POU BRUNS	S
8220406	F14	Guinedell	FAJA SANJAUME	S
8658602	F14	Adriana	ROLLAND LLAMAS	S
8100705	F14	Lidia	GRAU OLIVÉ	S
8651395	F14	Lucía	GARCÍA PEÑAS	M
		Nombre	Apellidos	Talla
8001161	coach	DIEGO	R. CORROCHANO	M
	coach	JOAQUIN	GONZALEZ	L
	coach	JORGE	G. OCHOTORENA	M
8665060	coach	OSCAR	HERNAIZ	XXL
	coach	RICARDO	IÑIGUEZ	XXL
	coach	SONIA	ARIAS	S

El campamento Silva es uno de los mejores para las actividades de tecnificación, tiene una gran demanda de participación, de hecho este año el listado de países participantes es el siguiente:

Republica Checa, Eslovaquia, Israel, España, Polonia, Bulgaria, Ucrania, Italia, Croacia, Bélgica y Estonia

Habrà que comunicarse en inglés y los grupos de entrenamiento serán integrados por participantes de varios países con un nivel deportivo similar.

Siguiente boletín (FINALES DE JUNIO)

El junio se realizará un último ingreso antes de terminar el mes.

EL PRECIO FINAL DEL PNTD19 ES DE **500€.**

El último día para hacer cambios en el listado es el 30 de junio, se devolverá el dinero ingresado siempre y cuando haya un participante que ocupe esa plaza, hay un listado de solicitantes en lista de espera. Después del 30 de junio la organización no admite más cambios en los participantes por lo que el listado será definitivo.

El pago realizado por los solicitantes en lista de espera que no puedan finalmente ir será devuelto. Si algún participante ha pagado de más, la diferencia también se devolverá.

Para cualquier aclaración por favor contactar con:
Joaquín González
Tecnificación FEDO

TELEFONO: 629709321

EMAIL: TECNIFICACION.FEDO@GMAIL.COM



SILVA
O' CAMP
18 - 28/7/2019
VÍDNÁVA



Czech Republic