

BOLETÍN INFORMATIVO CAMPO NAVIDAD



Alojamiento, comidas y charlas: Hotel Cristal Praia da Vieira:

http://www.hoteiscristal.pt/hotel_cristal_vieira_praia/hotel-overview.html

Check-in desde las 14h.

Equipo técnico: Raúl Ferra (director técnico), Alberto Mínguez (coordinador selecciones), Chris Terkelsen (entrenador selección absoluta), Javier Ruíz (entrenador selección junior), Alex Tello (auxiliar técnico), Juan Francisco Sánchez (auxiliar técnico) y Javier Serrano (técnico sportident).

Uniformidad selección absoluta: chándal nuevo (con logo Liga4Sport).

Programa de Training Camp (hora portuguesa).

Este programa es provisional y está sujeto a modificaciones. Cualquier modificación será anunciada el día anterior en el hotel. Cada noche se informará del horario de salida de las furgonetas desde el hotel hasta los entrenamientos.

Día 26

- **16.00 Recorrido de introducción (E1).** *Por motivos del desplazamiento desde España y posibles retrasos, se recomienda ir al hotel primero, en lugar del punto de encuentro directamente (1km de distancia).
- 21.00 Cena

Día 27

- 8.30 Desayuno
- **11.00 Distancia Media (E2).**
- 16.00 Charla Selección Absoluta (Proyecto deportivo).
- **18.00 Nocturna (E3).**
- 21.00 Cena

Día 28

- 8.00 Desayuno
- **10.30 Intervalos (E4)**
- **14.30 Multitécnico (E5).**
- 19:00 Charla Selección Absoluta (Preparación WOC Estonia).
- 21.00 Cena

Día 29

- 8.30 Desayuno
- **11:00 2* Sprint (E6)**
- 16:00 Charla Selección Absoluta (Preparación psicológica).
- **18:30 Nocturna salida en masa (E7).**
- 21.00 Cena

Día 30

- 8:00 Desayuno
- **10:00 Larga distancia sin caminos (E8)**

Localizaciones y especificaciones de los entrenamientos.

Fecha	Hora	Tipo	Mapa	Trazador	coordenadas	SIdent	Escala	Distancia
26-Dec	16:00	Intro	Praia da Vieira	Alberto	39.857606, -8.971435	NO	1/10.000	8,0 / 5,5
27-Dec	11:00	Media	Pedregao	Chris	39.904344, -8.925761	SI	1/10.000	6,8 / 5,7
27-Dec	18:00	Nocturna	Praia da Vieira	Rorri	39.876411, -8.970584	SI	1/10.000	7,3 / 5,8
28-Dec	10:30	Intervalos (10*5´)	Quaios	Chris	40.243660, -8.846899	SI	1/10.000	9,3 / 7,8
28-Dec	14:30	Multitécnico	Osso	Rorri	40.001736, -8.909155	NO	1/15.000	14,3 / 6,2
29-Dec	11:00	2*Sprint	Leiria	Alberto	39.745404, -8.803782	SI	1/5.000	1,7 + 1,7
29-Dec	18:30	Nocturna one man relay	Pedregao	Raúl	39.923910, -8.942550	SI	1/10.000	8,6 / 6,5
30-Dec	10:00	Larga (sin caminos)	Marinha Grande	Raúl	39.788922, -8.962708	SI	1/15.000	12,1 / 9,0

- Se utilizará sistema **SportIdent Air+** en algunos entrenamientos.
- Los mapas serán impresos en **papel impermeable** y se entregarán al inicio de cada entrenamiento en las coordenadas definidas.
- Solo habrá descripción de controles extra en los entrenamientos 2, 4, 6 y 8.
- Uso de **frontal** esencial para los dos entrenamientos nocturnos.
- Se recuerda que el régimen es de **Media Pensión (desayuno y cena buffet)**. Las comidas corren por cuenta de cada uno.

Servicios extra:

- Comida en el hotel (no buffet): 16 euros.
- Sauna/SPA: 2.50 euros.

Predicción meteorológica:

Lunes 26 Dic	Martes 27 Dic	Miércoles: 28 Dic	Jueves 29 Dic	Viernes 30 Dic
↑ 16° ↓ 6°	↑ 15° ↓ 8°	↑ 14° ↓ 8°	↑ 15° ↓ 9°	↑ 15° ↓ 9°
 7°	 9°	 10°	 10°	 10°
 16°	 15°	 14°	 15°	 15°
 8°	 10°	 10°	 11°	 11°
0 mm	0 mm	0 mm	0 mm	0 mm
 10 Km/h	 15 Km/h	 15 Km/h	 20 Km/h	 25 Km/h
07:55	07:55	07:56		
17:17	17:18	17:19		