



# INSTRUCCIONES

## CAMPUS LORBEK 2016

- **Equipo Técnico:**

El equipo técnico está compuesto por Erazem Lorbek y Tomas Jofresa como Director Técnico, ambos apoyados por un grupo de entrenadores especializados variable en función del número de inscripciones de cada semana. El resto del equipo técnico está complementado por un fisioterapeuta y un/a profesor/a de inglés titulado/a.

Erazem Lorbek participará en los diferentes entrenamientos, aportará a los participantes su experiencia y convivirá con ellos prácticamente durante la totalidad del campus.

- **Lugar y horario de entrada al campus**

Los participantes en régimen interno han de presentarse al Hotel Montanyà \*\*\*\* (Avda. Montseny, s/n, 08553 · SEVA, Barcelona), Coordenadas GPS X: 2.26060142933463, Y: 41.8054532592689.

Las fechas de inicio y finalización del Campus son:

|                    | <u>Inicio</u>       | <u>Finalización</u> |
|--------------------|---------------------|---------------------|
| <b>Único Turno</b> | 10 de Julio de 2016 | 16 de Julio de 2016 |

El día de entrada al campus se realizará antes de las 17.00h. A las 17,15h., se dará inicio a una reunión informativa del Campus a todos los padres asistentes. Es una reunión voluntaria, a la cual podrán asistir la totalidad de los padres, independientemente de que el régimen de inscripción sea interno o externo.

Recordamos que, para todos los inscritos en régimen externo, el inicio del campus es el día siguiente por la mañana, a las 9.00h (aunque desde las 8.00h ofrecemos servicio de acogida gratuito).

El desplazamiento hasta el Campus se debe realizar por medios propios.

Una vez acabada la reunión informativa, sobre las 17.45-18.00h, se realizará una breve visita a las instalaciones (habitaciones, salas de monitores, etc.).

Los padres de los participantes de régimen externo que también hayáis traído a vuestros hijos a este primer día de entrenamiento, tendréis que recoger a vuestro hijo/a entre las 19.00 y las 19.30h.

- **Horario de salida del campus**

Los participantes de régimen interno y externo acaban el campus a las 13.00h del día de salida de cada turno. Recordamos que los días de salida será el 16 de julio.

Los padres y familiares de los participantes podrán venir a las instalaciones de El Montanyà, el día de salida a partir de las 10.00h, y asistir a todas las actividades que se realicen hasta las 12.30h, momento en el cual se hará la despedida de los participantes.

Mientras los participantes se asean y recogen todo el equipaje, se hará una breve reunión, para hacer una valoración de ese turno.

Los participantes externos, el día de salida también tienen que asistir, como cualquier otro día.

Por último recordar, que los padres de los participantes de régimen externo, pueden venir a recoger a sus hijos, cada día, a las 20.00h, aunque si alguna familia prefiere venir antes lo puede hacer, previo aviso al Director Técnico.

- **Entrenamientos de básquet**

Todos los entrenamientos de básquet se harán dentro del pabellón que hay en el complejo. Por tanto, los participantes no estarán expuestos horas y horas al sol. Únicamente estarán expuestos al sol para el resto de actividades que se puedan programar, básicamente en la piscina.

- **El inglés**

Todas las actividades serán en inglés, aunque haremos más énfasis en los entrenamientos y actividades dirigidas. La clase de inglés diaria será impartida por un/a profesor/a titulado/a. Esta clase podrá ser o bien en un aula, o bien al aire libre, dependiendo de los días. No es necesario llevar ningún tipo de material (ni libreta, ni bolígrafo, ni libros, ni diccionarios).

- **La piscina**

Se realizaran diariamente actividades de piscina, generalmente por la mañana, dirigida por nuestros entrenadores. Es una actividad “dirigida”, por lo cual, los entrenadores estarán con los participantes en todo momento. Para esta actividad es necesario que cada participante lleve: gafas de piscina, bañador, chanclas, gorro de baño, toalla de baño y crema solar. Los monitores recordarán el uso de la crema solar, cada día. A los más pequeños se les ayudará a ponérsela.

- **Material y ropa**

Aparte del material de piscina comentado en el punto anterior, son necesarios:

- ✓ Bambas de entreno
- ✓ Calzado deportivo (no de básquet, para multi-deportes, de paseo).
- ✓ Calcetines de entreno
- ✓ Pantalones de entreno
- ✓ Camisetas de entreno
- ✓ Ropa interior
- ✓ Ropa cómoda (para cuando no están entrenando, para ir al comedor, para realizar actividades de noche, ...)
- ✓ Dos toallas de baño, una pequeña/mediana para lavarse la cara, y una grande de baño/ducha. El hotel pondrá a disposición una por semana y participante, pero aconsejamos llevar alguna.
- ✓ Utensilios de higiene personal (cepillo de dientes, pasta de dientes, peine, desodorante, ...)
- ✓ Linterna, con pilas de recambio.
- ✓ No es necesario llevar sábanas, ni saco de dormir, ni comida, ni bebidas.
- ✓ Tampoco es necesario que lleven dinero. No lo necesitan para nada.
- ✓ Está prohibido llevar cualquier tipo de consola, *tablets* y videojuegos.
- ✓ Respecto a los móviles, la organización permite poder llevarlos al Campus, lo único es que estos, estarán en posesión del director del Campus, el cual, diariamente, los entregará a los participantes durante 1 hora al día (de 20h. a 21h. aproximadamente), para que estos puedan realizar las llamadas que estimen oportunas. Finalizada esta hora diaria, serán nuevamente retornados al director.

Tarjeta sanitaria: si anotasteis el número en el formulario, no hace falta que la traigáis de nuevo. Si no, enviadnos un correo electrónico únicamente indicando el número de tarjeta sanitaria, y el nombre de vuestro hijo. NO ES NECESARIO QUE TRAIGAN CONSIGO FOTOCOPIA EL PRIMER DIA DE ENTRADA AL CAMPUS.

- **Habitaciones**

Los participantes dormirán en habitaciones dobles. Los técnicos del campus harán un control diario antes de acostarse, para procurar que todos los participantes descansen las horas

necesarias. Las habitaciones de los entrenadores están situadas de forma estratégica para poder controlar todas las habitaciones de una forma práctica.

- **Orden y limpieza en las habitaciones**

Cada participante debe mantener limpia su habitación. Tienen que hacerse la cama cada día, y dejarlo todo bien ordenado antes de empezar las actividades diarias. Los técnicos del campus harán un control permanente de las habitaciones, y si hay algún participante que no ha dejado la habitación en las condiciones adecuadas, se tomarán las medidas oportunas para corregirlo. Evidentemente, los más pequeños tendrán ayuda de los entrenadores.

- **Regalos para los participantes**

Entregaremos a cada participante un conjunto de camiseta reversible y pantalón. Se lo entregaremos el último día, antes del día de salida, para que lo puedan lucir en la matinal de ese día.

Además, les daremos una gorra el primer día. Por tanto, no es necesario que traigan ninguna.

- **Comida en el hotel para acompañantes y participantes**

Todos los días, tanto los de inicio de campus, como los de salida, hay un menú en el restaurante del hotel. El horario del comedor es de 13h a 15h. Para reservas hablar directamente con la recepción del hotel.

- **Seguimiento del campus en Facebook y Twitter**

Estad atentos a las redes sociales, para estar al día de todas las actividades que vamos realizando. Daros de alta ahora en:

***Facebook.com/amlesport***

***Twitter.com/amlesport***

Cada día, a primera hora de la mañana tendréis las fotos del día anterior colgadas en facebook. No os las perdáis.