



# INSTRUCCIONS

## CAMPUS LORBEK 2016

- **Equip Tècnic:**

L'equip tècnic està compost per Erazem Lorbeki i Tomàs Jofresa com a Director Tècnic, amb el recolzament d'un grup d'entrenadors especialitzats variable en funció del nombre d'inscripcions de cada setmana. La resta de l'equip tècnic està complementat per un fisioterapeuta i un/a professor/a de anglès titulat/a.

Erazem Lorbek participarà en els diferents entrenaments, aportarà als participants la seva experiència, i conviurà amb ells pràcticament durant la totalitat del campus.

- **Lloc horari d' entrada al campus**

Els participants en règim intern s'hauran de presentar a l' Hotel Montanyà \*\*\*\* (Avda. Montseny, s/n, 08553 · SEVA, Barcelona), Coordenades GPS X: 2.26060142933463, Y: 41.8054532592689.

Les dates d'inici i finalització del Campus son:

	<u>Inici</u>	<u>Fi</u>
<b>Unic Torn</b>	10 de Juliol de 2016	16 de Juliol de 2016

El dia d'entrada al campus , aquesta es realitzarà abans de les 17.00h. A les 17,15h., es donarà inici a una reunió informativa del Campus a tots els pares i mares assistents. És una reunió voluntària, a la qual podran assistir la totalitat dels pares, independentment que el règim d'inscripció sigui intern o extern.

Recordem que per a tots els inscrits en règim extern, l'inici del campus és l'endemà al matí, a les 9.00h (encara que des de les 8.00h oferim servei d'acolliment gratuït).

El desplaçament fins al Campus s'ha de realitzar per mitjans propis.

Una vegada acabada la reunió informativa, sobre les 17.45-18.00h, es realitzarà una breu visita a les instal·lacions (habitacions, sales de monitors, etc.).

Els pares dels participants de règim extern que també hàgiu portat als vostres fills a aquest primer dia d'entrenament, haureu de recollir al vostre fill/a entre 19.00 i 19.30h.

- **Horari de sortida del campus**

Els participants de règim intern i extern acaben el campus a les 13.00h del dia de sortida de cada torn. Recordem que els dies de sortida serà el 16 de juliol.

Els pares i familiars dels participants podran venir a les instal·lacions El Montanyà, el dia de sortida a partir de les 10.00h, i assistir a totes les activitats que es realitzin fins a les 12.30h, moment en el qual es farà el comiat dels participants.

Mentre es dutxen i recullen tot l'equipatge, es farà una breu reunió, per fer una valoració d'aquell torn.

Els participants externs, el dia de sortida també han d'assistir, com qualsevol altre dia.

Per últim recordar, que els pares dels participants de règim extern, poden venir a recollir als seus fills, cada dia, a les 20.00h, tot i que si alguna família prefereix venir abans ho pot fer, previ avís al Director Tècnic.

- **Entrenaments de bàsquet**

Tots els entrenaments de bàsquet es faran dintre del pavelló que hi ha en el complex. Per tant, els participants no estaran exposats hores i hores al sol. Únicament estaran exposats al sol en la resta d'activitats que es puguin programar, bàsicament a la piscina.

- **L'anglès**

Totes les activitats seran en anglès, encara que on farem més èmfasi és en els entrenaments i activitats dirigides. La classe d'anglès diària serà impartida per un/a professor/a titulat/a. Aquesta classe podrà ser o bé en un aula, o bé a l'aire lliure, depenent dels dies. No és necessari portar cap tipus de material (ni llibreta, ni bolígraf, ni llibres, ni diccionaris).

- **La piscina**

Es farà una hora de piscina cada dia, al matí, dirigida pels nostres entrenadors. És una activitat "dirigida", per la qual cosa, els entrenadors estaran amb els participants en tot moment. Per aquesta activitat caldrà que cada participant porti: ulleres de piscina, banyador, xancles, casquet de bany, tovallola de bany i crema solar. Els monitors recordaran l'ús de la crema solar, cada dia. Als més petits, se'ls ajudarà a posar-se-la.

- **Material i roba a portar**

Apart del material de piscina esmentat en el punt anterior, cal portar:

- ✓ Bambes d'entrenament
- ✓ Calçat esportiu (no de bàsquet, per multi-esports, de carrer).
- ✓ Mitjons d'entrenament
- ✓ Pantalons d'entrenament
- ✓ Samarretes d'entrenament
- ✓ Roba interior
- ✓ Roba còmoda (per quan no estan entrenant, per anar al menjador, per fer activitats de nit, ...)
- ✓ Dues tovalloles de bany, una petita/mitjana per rentar-se la cara, i una gran de bany/dutxa. L'hotel en posarà una per setmana i participant, però aconsellem portar-ne alguna.
- ✓ Estris d'higiene personal (raspall dents, pasta de dents, pinta, desodorant, ...)
- ✓ Llanterna, amb piles de recanvi.
- ✓ No cal portar ni llençols, ni sac de dormir, ni menjar, ni begudes.
- ✓ Tampoc cal que portin diners, no els necessiten per res.
- ✓ Està prohibit portar qualsevol tipus de consola, *tablets* i videojocs.
- ✓ Respecte als mòbils, l'organització permet poder portar-los al Campus. L'única cosa és que aquests, estaran en possessió del director del Campus, el qual, diàriament, els lliurarà als participants durant 1 hora al dia (de 20h. a 21h. aproximadament), perquè aquests puguin realitzar les trucades que estimin oportunes. Finalitzada aquesta hora diària, seran novament retornats al director.

Targeta sanitària: si va anotar el número al formulari, no cal que la porteu. Si no el va anotar, envieu-nos un correu electrònic únicament indicant el número de targeta sanitària, i el nom del vostre fill. **NO CAL QUE PORTEU FOTOCÒPIA EL PRIMER DIA D'ENTRADA AL CAMPUS.**

- **Habitacions**

Els participants dormiran en habitacions dobles. Els tècnics del campus faran un control diari a l'hora d'anar a dormir, per procurar que els participants descansin les hores que cal. Les

habitacions estan situades al costat del hall d'entrada, i les habitacions dels entrenadors estan situades de forma estratègica per poder controlar totes les habitacions d'una forma pràctica

- **Ordre i neteja a les habitacions**

Cada participant ha de mantenir neta la seva habitació. Cal fer-se el llit cada dia, i deixar-ho tot ben endreçat abans de començar les activitats cada dia. Els tècnics del campus faran un control diari de les habitacions, i si hi ha algun participant que no ha deixat l'habitació correcta, es prendran les mesures oportunes per corregir-ho. Evidentment, els més petits tindran ajuda dels entrenadors.

- **Regals pels participants**

Entregarem a cada participant un conjunt de camiseta reversible i pantaló. Els hi donarem el penúltim dia de la seva estada perquè el puguin lluir a la matinal de l'últim dia.

A més, els hi donarem una gorra el primer dia, per la qual cosa, no cal que en portin.

- **Dinar a l'hotel per acompanyants i participants**

Tots els dies de sortida, tant els d'inici de campus, com de sortida, teniu un menú al restaurant de l'hotel. L'horari del menjador és de 13h a 15h. Per reserves cal parlar directament amb la recepció de l'hotel.

- **Seguiment del campus per Facebook i Twitter**

Estigueu al cas de les xarxes socials, per estar al dia de totes les activitats que anem fent.

Doneu-vos d'alta ara a:

**[Facebook.com/amlesport](https://www.facebook.com/amlesport)**

**[Twitter.com/amlesport](https://twitter.com/amlesport)**

Regularment anirem penjant en Facebook les fotos de les diferents activitats que els vostres fills realitzin. No us ho perdeu .