

1^{ER} CAMPUS BALONMANO HIGH PERFORMANCE EVENTS RIBADEO

DEL 10 AL 16 DE JULIO DE 2017. RIBADEO (LUGO).
DE 8 A LOS 17 AÑOS

SERVICIO DE TRANSPORTE

Habr  puntos de salida desde Ir n, San Sebastián, Pamplona, Logroño, Bilbao, Santander y Gijón, así como puntos en los que por demanda, se solicite por medio de los inscritos siempre que la cantidad sea razonable. El servicio de transporte esta sujeto a completar un mínimo de plazas. En caso de que no se cubrieran las plazas necesarias se devolverá el 100% de las tasas de inscripción si desea cancelarla (o el importe del transporte si decide venir por otros medios).

PLANNING DE HORARIOS

| | |
|---------|--------------------------|
| 08.00h. | Despertador |
| 08.15h. | Desayuno |
| 09.00h. | Entrenamiento específico |
| 10.00h. | Entrenamiento de grupo |
| 12.00h. | Actividad alternativa |
| 13.30h. | Comida |
| 15.00h. | Descanso |
| 16.30h. | Entrenamiento/ Partidos |
| 19.00h. | Ducha |
| 20.30h. | Cena |
| 21.30h. | Familias |
| 22.00h. | Actividades nocturnas |
| 23.30h. | Dormir |

ACTIVIDADES ALTERNATIVAS

Las actividades alternativas que se realizarán son: visita a la Playa de las Catedrales, excursiones en piragua por la r a de Ribadeo, visita a la granja recreativa, visita y charla con entrenadores y jugadores internacionales...

ENTRENAMIENTOS

Los entrenamientos se realizarán en los pabellones, también se desarrollarán actividades alternativas como balonmano playa, entrenarán a las ordenes de entrenadores internacionales y junto a jugadores internacionales.

(tanto las actividades alternativas como los entrenamientos se organizarán de acuerdo a la disposición de las actividades, tiempo y días en los que nos acomp nen los entrenadores y jugadores internacionales)

INSTALACIONES

Las sesiones de entrenamiento se realizarán en las instalaciones del Pabellón Municipal Nuevo (inaugurado en el año 2014) y en las del Pabellón Municipal Viejo (inaugurado en el año 2004).

EQUIPAMIENTO DEPORTIVO

A su llegada al campus se le dará la siguiente equipación deportiva:

- 4 camisetas de entrenamiento.
- 2 pantalones cortos de entrenamiento.
- 1 sudadera de entrenamiento.
- 1 mochila.

 Que material necesitarán?

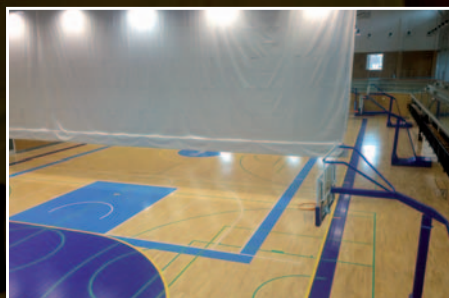
- Ropa deportiva (se recomienda un conjunto por cada una de las sesiones)
- Ropa interior
- Calzado deportivo (obligatorio unas zapatillas de balonmano y unas zapatillas de running)
- 2 toallas
- Ba ador
- Chancletas
- Crema solar
- Gorra
- Gel y champú
- Utensilios de higiene personal

GRUPOS

Los grupos se compondrán en función de las edades y las pruebas que se les haga el primer día.

Nada mas llegar se les realizarán diferentes pruebas y entrenamientos para delimitar el nivel y componer los grupos de 12/15 jugadores para poder trabajar con gente del mismo nivel para que la asimilación y aprendizaje de los entrenamientos sea el óptimo.

POLIDEPORTIVOS



Polideportivo Municipal nuevo



Polideportivo Municipal viejo

CAMPO DE HIERBA ARTIFICIAL



Gregorio Sanz

El alojamiento será en las mismas instalaciones del polideportivo municipal nuevo y la comida en régimen de pensión completa en las instalaciones del Instituto Dionisio Magallo.

REUNIÓN INFORMATIVA

La recepción tendrá lugar el lunes 10 de julio a las 12-13:30h. en el Polideportivo Municipal Nuevo, a continuación (sobre las 14:00h.) será la reunión con los padres.

CLAUSURA

La clausura del 1^{er} Campus Highperformance Ribadeo será el domingo 16 de julio a las 14.00h. donde se ofrecerá un aperitivo a todos los jugadores/as, padres y madres en el pabellón.

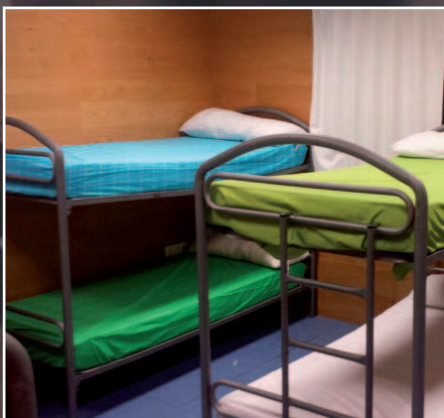
PRECIOS Y FORMAS DE PAGO

El precio del 1^{er} Campus Highperformance Ribadeo es de 490€ con alojamiento y régimen de pensión completa incluidos. El coste del autobús supondrá un incremento de 50€ en el precio del campus.

Las familias que inscriban más de un niño/a dispondrán de un descuento de 50€ a partir del segundo hermano y sucesivos.

Descuentos de 25€ si se inscriben más de 5 niños/as de un mismo equipo. El importe se realizará en un único pago antes del 31 de mayo.

¡¡TE ESPERAMOS!!



MAS INFORMACIÓN

TELF: 649 28 70 43

highperformanceevents@gmail.com

www.hpecampus.com