

# PLA DE VIATGE

## STAGE 2023 JUNIOR-ABSOLUT NATACIÓ

22  
23

#SOMCNSF

### DATES:

Del **dijous 31** d'Agost al **diumenge 2** de setembre

### UBICACIÓ / LLOC DE CELEBRACIÓ:

**Crol Centre Calella**  
Calella

### ESPORTISTES:

Els esportistes que poden participar en aquest Stage són des de l'**any 2008 i majors**. Durant aquest Stage es realitzaran entrenaments de natació i de físic.

### Data límit d'inscripció:

### ESTRUCTURA I RESPONSABLES DE GRUP:

Els responsables que realitzaran aquests stage seran en **Rubén Martínez** i el preparador físic **Ivan Moreno**. Aquests responsables aniran en tot moment amb els esportistes.

Dies abans de la sortida és crearà un grup de Whatsapp on s'anirà informant de les activitats dels grups i de les informacions que siguin necessàries.

### Accés al grup de WhatsApp:

### PUNT DE TROBADA - SORTIDA I ARRIBADES

El desplaçament de l'anada i la tornada de Sant Feliu a Calella serà en tren (RENFE).

Els esportistes queden convocats a l'estació de Sant Feliu de Llobregat a les XX:XXh

L'**arribada el diumenge 3** de setembre a l'estació de Sant Feliu de Llobregat serà a les XX:XXh

Pàgina 1/3



# PLA DE VIATGE

## STAGE 2023 JUNIOR-ABSOLUT NATACIÓ

22  
23

#SOMCNSF

### ALLOTJAMENT

Els esportistes s'allotjaran a l'**Hotel Bernat II** durant tot l'Stage de pretemporada. L'hotel està situat a tan sols 3 minuts cminant de les instal·lacions del Crol Centre. Estaran allotjats amb un règim de pensió completa.

### DESPESES ASSOCIADES

El preu total d'aquest Stage a Calella serà de **230€ aproximadament**. Aquest cost inclou els desplaçaments en tren, l'allotjament de tres nits amb pensió completa, l'ús d'instal·lacions del Crol Centre Calella, i les despeses de gestió.

Per facilitar el pagament a les famílies i poder satisfer les reserves prèvies, els cobraments es **realitzaran en dos períodes**; el primer pagament al mes de juliol de 115€, i el segon pagament al mes d'agost de 115€. El preu presentat es aproxima, pot variar en funció de les inscripcions d'esportistes.

### PLANIFICACIÓ ORIENTATIVA DE LES ACTIVITATS

	DIJOURS 31	DIVENDRES 1	DISSABTE 2	DIUMENGE 3
MATÍ	Sortida Sant Feliu Dinar	Esmorzar Entrenament físic 1h Entrenament aigua 1h Dinar	Esmorzar Entrenament físic 1h Entrenament aigua 1h Dinar	Esmorzar Entrenament físic 1h Lliure Dinar
TARDA	Entrenament aigua 2h Lliure Sopar	Entrenament aigua 2h Lliure Sopar	Entrenament aigua 2h Lliure Sopar	Tornada a Sant Feliu



# PLA DE VIATGE

## STAGE 2023 JUNIOR-ABSOLUT NATACIÓ

22  
23

#SOMCNSF

### MATERIAL I DOCUMENTACIÓ A PORTAR

- DNI i targeta sanitària
- Autorització de viatge el CN Sant Feliu (pels menors de 18 anys)
- Recanvi de roba diària pels quatre dies.
- Roba i calçat esportiu, per les activitats dirigides.
- Roba de nit (pijama), i elements de neteja d'higiene (necesser)
- Crema solar i altres elements de protecció solar (gorres, viseres, ulleres de sol, etc..)
- Roba de bany per entrenament i activitats ( banyador, casquet, ulleres, tovallola, material d'entrenament, etc..)

### REUNIÓ INFORMATIVA

El proper **dimecres 7 de juny a les 20.00h** es realitzarà la reunió informativa (via Zoom), amb els detalls de l'stage i poder resoldre dubtes i consultes.

**Link a la reunió:** <https://us02web.zoom.us/j/87935307968?pwd=L1VIY3p6MIQzL0pEQ2VLMTUxSEZJQT09>

Pàgina 2/3

