



CONCENTRACIÓN EQUIPO GAR NIVEL 2 2019-2020

Lugar: Centro de Alto Rendimiento deportivo Font-Romeu-Francia (CREPS)

Fechas: del 2 de enero al 11 de enero 2020

Convocados:

Alba Herrero Lázaro -C.N.Tenis Elche

Barbara Blázquez Barrachina -C.N.Tenis Elche

Carla Hurtado Sirera -C.N.Tenis Elche

Pedro Sánchez Castillo- C.N.Tenis Elche

Carlos Ródenas Moreno- Castalia Castellón

Carolina Pradas Medina -C.N.Delfín

Mikel Bonal Hernández -C.N.Petrer

David León Arán -C.N.Vinarós

Información:

VIAJE

Jueves 2-enero a las 20:45: entrada de los deportistas a la residencia Pechina

Los deportistas procedentes de Alicante viajarán en el Talgo desde Elda/Petrer de las 19:04h que llega a las 20:21h a Valencia Nord. Allí los recogerá Lluís Tormo, técnico de la FNCV y los desplazará hasta la residencia. Instalarse y cenar.

Viernes 3-enero:

6:00-7:20/ Entrenamiento en Pechina

7:30/ Salida en autobús hasta Font-Romeu

El desayuno será un picnic que cogerán de la cafetería de Pechina.

Desde el viernes 3 hasta el sábado 11: concentración en Font-Romeu.

El día 6 de Enero:

Miguel Vázquez Calvo, Secretario Técnico de Natación de la FNCV desplazará a Mikel Bonal y Pedro Sánchez a la estación de Sans Barcelona en coche donde cogerán el tren de las 15:00 con destino a Elda/ Petrer.

Sábado 11-enero: regreso

10:00/ Salida en autobús. Se harán dos paradas, una en Valencia para dejar a Lluís y los nadadores de Valencia y otro el Elda/ Petrer para las nadadoras de Alicante con llegada estimada de las 21:00-22:00.

Actividades Equipo GAR Nivel 2 Temporada 2019-2020



MATERIAL

- Ropa de físico para los días de estancia allí
- Bidón de agua
- Material de entrenamiento específico de natación (pull, palas, snorkel, etc)
- Ropa de nieve para las sesiones de sky de fondo (allí se alquilará el material específico pero no la ropa). Para bajar al pueblo andando es necesario calzado adaptado como botas de montaña.
- Muda de ropa suficiente para esos días
- Todas las habitaciones tienen toallas, mantas, sábanas y almohadas. Sin embargo, se aconseja llevar toallas. Si el deportista lo cree necesario deberá de llevar su almohada personal
- Pequeño botiquín: ibuprofeno, paracetamol, etc. Lo básico