



I CONCENTRACIÓN PRETEMPORADA BENASQUE 2024



SEMANA DEL LUNES 26 AL VIERNES 30 DE AGOSTO



HOTEL EL PILAR*** BENASQUE (HUESCA)



ATLETAS NACIDOS DEL 2006 AL 2013 (AMBOS INCLUSIVE)



DIRECCIÓN TÉCNICA: LAURA MARTÍN



IMPORTE DE LA ACTIVIDAD: 360 €

La inscripción incluye:

- Desplazamiento en autobús con salida de Madrid, regreso igual y desplazamientos a las actividades previstas en la concentración.
- Alojamiento con pensión completa (desayuno, comida, merienda y cena) en el Hotel el Pilar (Benasque-Huesca).
- Asistencia técnica por entrenadores y/o monitores titulados, programación de los entrenamientos.
- Camiseta técnica.
- Actividades complementarias: natación, piragüismo, senderismo, veladas nocturnas.
- Seguro colectivo de accidentes

Inscripciones del **14 al 31 de Julio** a través del correo electrónico pretemporada@adsprint.org adjuntando la ficha de inscripción que aparece en la web del club www.adsprint.org

Plazas limitadas, respetándose rigurosamente para su asignación el orden de inscripción en la actividad. Para que sea efectiva la **reserva de plaza** se debe adjuntar la ficha de inscripción y el pago de **50€** en concepto de reserva, mediante efectivo o bizum (617244651), cantidad no reembolsable en caso de causar baja.

El **primer pago** de 110€ se realizará antes del 30 de julio, en caso de cancelación de la reserva, esta cantidad será devuelta siempre que la misma se realice con anterioridad al 10 de agosto.

El **segundo pago** de 200€ se realizará antes del 10 de agosto

NOTA: En el caso de no alcanzar un número mínimo de atletas inscritos se procederá a la devolución íntegra de los importes.



I CONCENTRACION PRETEMPORADA

PLANIFICACIÓN SEMANAL



	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
JORNADA DE MAÑANA	<p>VIAJE 8.00h Salida de Madrid 16.00 Llegada a Benasque</p> 	<p>PIRAGUAS Embalse de Eriste.</p>  <p>PISCINA</p>	<p>SENDERISMO Forau de Aigualluts</p> 	<p>PIRAGUAS Embalse Barasona (Graus)</p> 	<p>ENTRENAMIENTO En las proximidades del hotel</p> 
	COMIDA (PIC-NIC)	COMIDA	COMIDA	COMIDA (PIC-NIC)	COMIDA
JORNADA DE TARDE	<p>HOTEL 16.30h reparto habitaciones</p> <p>ENTRENAMIENTO En el camino del río Ésera</p> 	<p>ENTRENAMIENTO Campo de fútbol de Benasque</p> 	<p>ENTRENAMIENTO Mayores: gimnasio Escuela Montaña</p>  <p>Pequeños: pabellón del polideportivo de Benasque</p> 	<p>ENTRENAMIENTO Pista de atletismo de Barbastro en colaboración con el C.A. Barbastro</p> 	<p>VIAJE 15.00 Salida de Benasque 23.00 Llegada a Madrid</p> 



MATERIAL NECESARIO



VARIOS

- ✓ DNI y Tarjeta sanitaria
- ✓ Mochila pequeña para el uso diario (con tirantes cómodos para las excursiones)
- ✓ Crema solar, gorra y gafas de sol
- ✓ Bolsa ropa sucia
- ✓ Linterna
- ✓ Cantimplora/Botella para agua (al menos 500 ml)
- ✓ Reloj con alarma y cronómetro
- ✓ Dinero (recomendamos que no sean cantidades importantes)
- ✓ Medicinas (si fueran necesarias se deberá comunicar a los monitores lo que llevan)

HIGIENE:

- ✓ Neceser con los productos necesarios para 5 días (champú, gel, peine, ...)
- ✓ Crema hidratante
- ✓ Toalla de playa
- ✓ Ropa para 5 días.
- ✓ Pantalones largos y cortos de deporte
- ✓ Camisetas manga corta de deporte y de descanso
- ✓ Ropa de abrigo (ej. Forro polar)
- ✓ Chubasquero
- ✓ Calcetines y ropa interior
- ✓ Deportivas (2 pares por si se mojan)
- ✓ Chanclas
- ✓ Escarpines (Piragua)
- ✓ Bañadores
- ✓ Pijama

NOTA: Los atletas pueden llevar teléfono móvil y hacer uso de él en las horas que se establezcan. Por las noches o en algún momento puntual, si es necesario, los entrenadores podrán proceder a su custodia por el bien del resto de atletas.