



PLAN DE VIAJE -IDA (7 DE JULIO)

- La expedición la componen 92 personas.
 - 81 deportistas
 - 9 entrenadores/as, 1 delegada, 1 directivo
- Lo realizaremos en:
 - Dos autobuses de la empresa Cabo Peñas
 - Una Furgoneta

• Horarios

<u>Jugadoras</u>	<u>Entrenadores</u>
<ul style="list-style-type: none"> ➢ 11:00 h. Concentración en Los Canapés Revisión documentación Foto oficial de la expedición ➢ 11:25 h. Salida de Los Canapés Parada en ruta para comer 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 16:30 h. Llegada prevista a Espinho Acreditaciones ➢ 17:00 h. Reunión Técnica
<ul style="list-style-type: none"> ➢ 17:00 h. Llegada prevista a Espinho Alojamiento en Colegio Dr. Manuel Laranjeira ➢ 19:30 h. Reunión Técnica (Jugadoras y entrenadores) Fijación de horarios para el día siguiente. Normas de última hora ➢ 20:00 h. Cena (Bocadillos) ➢ 20:45 h. Traslado hasta Nave Desportiva Espinho (1.200 m.) ➢ 21:30 h. Ceremonia de inauguración Regreso al alojamiento ➢ 23:15 h. Descanso 	

PLAN DE VIAJE - VUELTA (12-13 de julio)

- Horarios (Provisionales, se confirmarán el día 11 de julio)
 - 19:30 h. Salida de los autobuses.
Parada en ruta (bocadillos a cargo del club)
 - 02:45 h. Llegada prevista a Avilés

Horario de Portugal (1 hora menos que en España)

AGRUPACIÓN DEPORTIVA LA CURTIDORA



Equipaje

- El club facilita a los/as deportistas el siguiente material:
 - Dos camisetas de juego.
 - Dos pantalones de juego.
 - Dos camisetas de entrenamiento.
 - Un chándal (si no lo tienen).
 - Unas bermudas
 - Una mochila pequeña (para la ropa diaria).
- Los/as deportistas deberán de aportar el siguiente material:
 - Dos camisetas.
 - Un par de zapatillas de juego.
 - Dos pares de calcetines.
 - Rodilleras (si utilizan habitualmente)
 - Ropa interior.
 - Útiles de aseo personal.
 - Dos toallas de ducha.
 - Dos toallas de aseo.
 - Calzado para las duchas.
 - Maleta o bolsa de deporte grande (para el resto de equipaje).
 - Saco de dormir y almohada.
 - Jabón líquido o detergente para lavar la ropa.
 - Prendas de vestir a libre elección.
 - ◆ Se recomienda poca ropa, ya que la mayor parte del tiempo estarán con ropa deportiva.

Viajes

- El viaje de ida y el de vuelta se realizará con la equipación oficial del club.
 - Viaje de ida, camiseta celeste de entrenamiento y bermudas.
 - Viaje de vuelta, se comunicará oportunamente.
- Tanto en el viaje de ida como en el de vuelta, está prohibido comer en el autobús.
- Solo se podrá subir al autobús (zona de asientos) una mochila o bolsa, el resto del equipaje ha de introducirse en la bodega del autobús.

Comida y cena del día del viaje de ida (jueves 7)

- En el viaje de ida se realizará una parada en ruta para realizar la comida.
 - Cada jugadora llevará su propia comida y bebida.
- La cena se realizará a la llegada al alojamiento en Espinho.
 - Cada jugadora llevará su propia comida y bebida.

Merienda o cena del día del viaje de vuelta (martes 12)

- En el viaje de vuelta se realizará una parada en ruta para realizar la merienda o la cena, según sea la hora de salida.
 - El Club facilitará la comida y la bebida.

AGRUPACIÓN DEPORTIVA LA CURTIDORA



NORMAS DE CONVIVENCIA

Alojamiento:

- La entrada y salida del alojamiento siempre se realizará acompañada de un entrenador/a o delegada.
- El lugar de alojamiento ha de quedar perfectamente ordenado y limpio cada día a la salida de este.
 - Maletas ordenadas y cerradas.
 - Colchonetas ordenadas.
 - Sacos de dormir recogidos.
 - La basura recogida en una bolsa y dejada fuera del edificio.

Organización diaria:

- Por la mañana se ha de salir del alojamiento con todo lo necesario para el día, camisetas, pantalones, ropa de aseo, calzado, crema protectora.
- A la llegada al alojamiento cada tarde después de cenar se dispondrá de teléfono móvil durante 30 minutos.
- Cada noche, después de cenar, se celebrará una reunión en el colegio donde se informará de:
 - Plan del día siguiente.
 - Horarios de juego
 - Transportes
 - Horarios de las comidas
 - Encargados de material.

Normas propias:

- Los padres/madres que acudan al Torneo podrán solicitar al Jefe de expedición que su hijo/a pueda salir de la expedición siempre que no interfiera en el desarrollo de la competición. (Se firmará solicitud y autorización)
- Está totalmente prohibido bañarse en el mar, aunque estén presentes los padres/madres, salvo que firmen la solicitud de abandonar temporalmente la expedición.
- Está prohibido utilizar el teléfono móvil salvo en los tiempos marcados para ello.
- Es obligatorio ducharse después de cada partido, excepto los equipos Mini que lo harán al finalizar el último partido del día.
- Las camisetas y pantalones de juego solo se podrán utilizar durante los partidos.

AGRUPACIÓN DEPORTIVA LA CURTIDORA



Otras Normas del Torneo:

- Está prohibido viajar en cualquier medio de transporte sin camiseta, así como caminar sin camiseta dentro de las escuelas e instalaciones deportivas.
- En los alojamientos no está permitida la permanencia y entrada de personas ni de clubes no indicados por la organización del torneo.
- En los alojamientos, solo se pueden utilizar las zonas marcadas para el Torneo. Al resto de zonas no se puede acceder, incluso si las puertas están abiertas.
- Dentro de los alojamientos no se puede jugar con la pelota.
- No se puede escribir en las pizarras, y se debe tener especial cuidado con los proyectores.
- Se deben evitar ir a las escuelas, para que puedan tener un funcionamiento normal, entre 10 y las 18 horas.
- No se debe tirar la basura en el suelo. Los alojamientos tienen contenedores en el exterior.
- Especial atención a los residuos de los baños, que debe ser colocado en sus cubos.
- Recuerda que en algunas escuelas todavía hay clases, por lo que pide el máximo respeto.
- Los objetos perdidos deben de buscarse en la oficina de la Secretaria del Torneo y los objetos encontrados depositados en esa oficina.
- Las puertas entre pasillos y escaleras deben estar cerradas, al igual que las de las aulas.
- Ningún deportista podrá abandonar el colegio de alojamiento ni el pabellón de juego sin la supervisión directa del personal del club.

AGRUPACIÓN DEPORTIVA LA CURTIDORA