

CAMPUS 2024

IMPORTANTE: TODOS LOS CAMPISTAS DEBEN LLEVAR SU DNI Y TARJETA SANITARIA EN TODO MOMENTO. El campus cuenta con un seguro de accidentes, pero para cualquier otra eventualidad médica, es indispensable que traigan sus propios documentos sanitarios. El DNI y la tarjeta deben permanecer siempre en la mochila durante los entrenamientos, para tenerlos a mano en caso de necesidad de atención médica urgente.

∞

INICIO DEL CAMPUS: SÁBADO 6 A LAS 16:00H en el I.E.S ALBUHAIRA (frente a la puerta principal). SE RUEGA PUNTUALIDAD.

Se realizará el "check-in" a la entrada del Instituto, donde los campistas se despedirán de sus familias y serán acompañados a la zona de dormitorios para dejar su equipaje. También se les entregará el material Adidas.

ROPA ADIDAS CAMPUS (los colores son los mismos que el año pasado, útil para quienes asistieron a otras ediciones):

- Una camiseta reversible negra/blanca
- Un pantalón de entreno negro
- 1 camiseta de manga corta (royal/blanca).
- 1 mochila.

A continuación, se detalla lo que deben traer. Recuerden que en su mayoría utilizarán la ropa proporcionada este año. Tendrán la opción de lavarla diariamente, ya que se dispondrá de un área con lavaderos, jabón y tendales.

¿Qué incluir en la maleta?

- Sábanas (bajera y superior)
- Almohada (¡no olviden la funda!).
- Productos de higiene personal (gel, champú, cepillo de dientes, etc.).
- Zapatillas de básquet.
- 1 gorra
- Ropa cómoda para la tarde/noche.
- Ropa de entreno (sólo se usará en caso de pérdida de la entregada)
- Ropa interior.
- Calcetines para entrenamiento.
- Chanclas.
- Bañador.
- Toalla de piscina.
- Protector solar.
- Toalla de ducha.



- Pijama.
- Se recomienda llevar una botellita o bidón de agua (para rellenar durante la noche).
- Bolsas para la ropa sucia (¡IMPORTANTE!).

Los teléfonos móviles no estarán prohibidos, pero su uso estará restringido durante gran parte del día. El horario designado para su uso es de 20:00h a 20:30h (Los móviles serán guardados por los entrenadores en un lugar seguro). En ocasiones, las familias nos contactan preocupadas porque no reciben llamadas... ¡No se preocupen, eso suele ser una buena señal! El campus dispone de un teléfono de contacto: +34 618 845 260, por favor, guárdenlo en sus teléfonos por si necesitamos comunicarnos.

CLAUSURA DEL CAMPUS: viernes 12 a las 18:30h-19h en el poliesportiu de Muro. Este último día se llevarán a cabo las competiciones finales y la entrega de trofeos. También habrá sorteos sorpresa. Todas las familias son bienvenidas este día. A partir de las 16:30h, podrán asistir a esta jornada y disfrutar de la clausura del Campus.

EL DÍA A DÍA EN EL CAMPUS

- ✓ Cada día se levantan a las 8h y el desayuno es a las 8.30h.
- ✓ Inicio de los entrenamientos a las 9:30h
- ✓ Sobre las 10:30h parada para merendar (bocadillo y fruta)
- ✓ De 11h a 11:50h entrenamientos de tecnificación
- ✓ De 12h a 12:30h trabajo específico de tiro (los más peques piscina)
- ✓ De 12:40h a 13:40h piscina
- ✓ 14:15h comida
- ✓ 16:15h a 17h tecnificación específica sólo para los campistas que lo soliciten
- ✓ 17:15h a 19h competiciones
- ✓ 19:15h a 20h actividades deportivas-lúdicas (otros deportes, tiempo libre, organización de partidillos...etc.)
- ✓ Durante la tarde siempre dispondrán de fruta
- ✓ 21h cena
- ✓ 21:45h actividades lúdicas
- ✓ 23h-23:30h dormir

P.D. Un fisioterapeuta estará cada día a su disposición