



## Motorsol



Vehículos Comerciales

## PRANARŌM

AROMATERAPIA CIENTÍFICA



## Convocatoria 24 Campus Tecnificación Baqueira Beret del 6 al 10 abril de 2022

El objetivo de esta convocatoria es valorar al nivel de los diferentes deportistas que puedan formar parte del programa de Tecnificación de cara a la temporada 22/23.

### Deportistas convocados

#### Esquí Alpino:

|                     |                        |       |
|---------------------|------------------------|-------|
| • Joaquím Segú      | - Federación Catalana  | FEDPC |
| • Cristian Castillo | - Federación Catalana  | FEDDF |
| • Iker Lasarte      | - Federación Vasca     | FEDDF |
| • Rubén Villegas    | - Federación Vasca     | FEDDF |
| • Javier Marcos     | - Federación Madrileña | FEDDF |

#### Esquí Nórdico:

|               |                       |       |
|---------------|-----------------------|-------|
| • Pol Makuri. | - Federación Catalana | FEDPC |
|---------------|-----------------------|-------|

#### Snowboard:

|                       |                        |       |
|-----------------------|------------------------|-------|
| • Emilio José Redondo | - Federación Madrileña | FEDDF |
| • María Roca          | - Federación Catalana  | FEDPC |

#### Técnicos:

|                |                           |
|----------------|---------------------------|
| • Manel Mestre | Entrenador Snowboard.     |
| • Juanka Ramos | Entrenador Esquí Alpino.  |
| • Nil Martínez | Entrenador Esquí Nórdico. |

### Fechas y lugar de inicio:

La concentración se inicia el martes 6 de abril a las 20.00h en el hotel Vilagarós (Garós) y finaliza el domingo 10 de abril a las 15.00h.

### Desplazamientos:

Por cuenta del deportista hasta el lugar de concentración.

### Documentación:

DNI.  
Licencia de deportista (activa)  
Certificado de vacunación COVID-19.

### Material necesario:

- Material de entrenamiento en nieve (específico de cada modalidad).
- Ropa para entrenamientos físicos.



### Medidas prevención COVID-19:

A la espera de las nuevas medidas de seguridad, desde el club os informaremos de que normativa debemos cumplir cuando se acerque la fecha.

Uso obligatorio de mascarilla. (Cada deportista debe traer la suya).

Lavarse las manos con frecuencia y uso de gel hidroalcohólico. (Cada deportista debe traer el suyo).

En caso de tener síntomas compatibles con COVID-19, avisar al responsable de equipo.

### Motorsol



### Programa:

|       | 05/04/2022 | 06/04/2022            | 07/04/2022            | 08/04/2022            | 09/04/2022            | 10/04/2022            |
|-------|------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 7:00  | Viaje      | Desayuno              | Desayuno              | Desayuno              | Desayuno              | Desayuno              |
| 8:00  |            | Entrenamiento técnico |
| 9:00  |            |                       |                       |                       |                       |                       |
| 10:00 |            |                       |                       |                       |                       |                       |
| 11:00 |            | Comida                | Comida                | Comida                | Comida                | Comida                |
| 12:00 |            |                       |                       |                       |                       |                       |
| 13:00 |            | Descanso              | Descanso              | Descanso              | Descanso              | Descanso              |
| 14:00 |            |                       |                       |                       |                       |                       |
| 15:00 |            | Entrenamiento físico  | Video                 | Entrenamiento físico  | Video                 | Viaje                 |
| 16:00 |            |                       |                       |                       |                       |                       |
| 17:00 |            | Descanso              | Material              | Descanso              | Material              |                       |
| 18:00 |            |                       |                       |                       |                       |                       |
| 19:00 |            | Cena                  | Cena                  | Cena                  | Cena                  |                       |
| 20:00 |            |                       |                       |                       |                       |                       |
| 21:00 |            | Dormir                | Dormir                | Dormir                | Dormir                |                       |
| 22:00 |            |                       |                       |                       |                       |                       |
| 23:00 |            | Dormir                | Dormir                | Dormir                | Dormir                |                       |
| 0:00  |            |                       |                       |                       |                       |                       |



### Alojamiento:

Hotel Vilagarós\*\*\*\*. C/ Carretera, 5, 25539 Garós, Lleida. +34 973 64 12

### Concentración incluye

Alojamiento en pensión completa

Desplazamiento Garós-Baqueira-Garós.

Forfait entrenamiento

Entrenamiento técnico, físico, vídeo, material y las actividades programadas.

### Teléfonos de contacto:

Andrés Gómez: 609536411

Juanka Ramos: 659330984

**Importante:** confirmar recepción del documento y la asistencia o no a la convocatoria, vía mail a: [info@cdia.es](mailto:info@cdia.es)

