



Motorsol



PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA



CONVOCATORIA

COMPETICIÓN LILLEHAMMER WCH 2021

Deportistas convocados:

- Irati Ildiakez SB-UL
- Vic Gonzalez SB-LL1
- Pol Makuri LW9

Técnicos convocados:

- Manel Maestre Entrenador Snowboard.
- Juan Carlos Ramos Head Coach.
- Nil Martinez Entrenador fondo.
- Gabriel Garcia Skiman.

Fechas y lugar de inicio:

La concentración se inicia el Sábado 8 de Enero a las 09:00 AM en Hotel Vila-Garós y finaliza el Lunes 22 de Enero a las 22.30h.

Desplazamientos:

Furgoneta hasta Toulouse. Vuelo con escala en Amsterdam y destinación OSLO. La organización dispondrá el desplazamiento desde Oslo a Lillehammer.

La vuelta se realizará desde Oslo hasta el aeropuerto de Toulouse.

Documentación:

- DNI.
- Pasaporte.
- Licencia Nacional.
- Test covid PCR, 72 horas antes de iniciar la concentración.
- Pasaporte covid.
- Pasaporte FIS.

Material necesario:

- Equipación preparación física.
- Equipación de nieve.
- Material Duro.



Bexen medical





AROMATERAPIA CIENTIFICA



Programa:

HORARIO / DIA	8/01/2022 S	9/01/2022 D	10/01/2022 L	11/01/2022 M	12/01/2022 X	13/01/2022 J
06:00-07:00	VIAJE	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
07:00-08:00		Desplazamiento	Desplazamiento	Desplazamiento	Desplazamiento	Desplazamiento
08:00-09:00		Sesión Técnico	Sesión Técnico	Sesión Técnico	Inspection & trainings BS	Qualifications BS MIDDLE NORDIC
09:00-10:00						
10:00- 11:00		Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
11:00- 12:00						
12:00-13:00		Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
13:00-14:00						
14:00-15:00		Gym	Gym	Gym / video	Gym / video / psico	Gym / video
15:00-16:00						
16:00-17:00		Video	Video	Reunion TC	Cena	Cena
17:00-18:00						
18:00-19:00		Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
19:00-20:00						
20:00-21:00	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	

HORARIO / DIA	14/01/2022 V	15/01/2022 S	16/01/2022 D	17/01/2022 L	18/01/2022 M	19/01/2022 X
06:00-07:00	FINALS BS	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
07:00-08:00		Desplazamiento	Desplazamiento	Desplazamiento	Desplazamiento	Desplazamiento
08:00-09:00		Sesión Técnico suave / descanso activo	Sesión Técnico	Inspection SBX	Inspection & trainings SBX	Inspection & trainings SBX
09:00-10:00						
10:00- 11:00		Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
11:00- 12:00						
12:00-13:00		Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
13:00-14:00						
14:00-15:00		Gym	Gym	Gym	Gym / video	Gym / video / psico
15:00-16:00						
16:00-17:00		Video	Video	Video	Cena	Cena
17:00-18:00						
18:00-19:00		Reunion TC	Reunion TC	Reunion TC	Cena	Cena
19:00-20:00						
20:00-21:00	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	

HORARIO / DIA	20/01/2022 J	21/01/2022 V	22/01/2022 S	
06:00-07:00	VIAJE	Desayuno	Desayuno	
07:00-08:00		Desplazamiento	Desplazamiento	
08:00-09:00		Qualifications SBX	FINALS SBX SPRINT NORDIC	VIAJE
09:00-10:00				
10:00- 11:00		Comida	Comida	VIAJE
11:00- 12:00				
12:00-13:00		Descanso	Descanso	VIAJE
13:00-14:00				
14:00-15:00		Gym / video	Video	VIAJE
15:00-16:00				
16:00-17:00		Reunion TC	Reunion TC	VIAJE
17:00-18:00				
18:00-19:00		Cena	Cena	VIAJE
19:00-20:00				
20:00-21:00	Descanso	Descanso	VIAJE	





Teléfonos de contacto:

Andrés Gómez: 609536411

Juanka Ramos: 659330984

Manel Maestre: 678507970

Importante: Confirmar recepción del documento y la asistencia, o la no asistencia, a la convocatoria vía mail a:

info@cdia.es

Motorsol



Alojamiento:

SCANDIC LILLEHAMMER HOTEL

Turisthotellvegen 6

Lillehammer

PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

Reunión informativa:

Miércoles 5 de enero de 2022 a las 16h reunión telemática. Se mandará link de unión a la reunión vía mail a cada convocado.



Bexen medical

