

ESPORTSHIVERN ❄️

CAMPUS D'ESTIU DE ROLLERSKI



DEL 20 AL 25 DE JULIOL A PORT DEL COMTE



FCEH

Federació Catalana
Esports Hivern



esportcat



**Generalitat
de Catalunya**

INFORMACIÓ GENERAL

El campus d'estiu de la FCEH està destinat a l'aprenentatge i millora de la tècnica per esportistes que ja practiquen l'esquí de fons. Durant el campus s'impartirà, tècnica sobre Rollers clàssic i patinador, aprenentatge a entrenament i les activitats per millorar aquest com córrer, caco, excursió, etc.

A QUI VA DESTINAT?

A tots els esportistes siguin o no siguin federats, amb ganes d'aprendre i passar-ho bé. Als esportistes no federats se'ls proporcionarà una llicència addicional duran el Campus. El campus es destina a:

Des d'U12 (Any de naixement: 2015) fins a U18 (Any de naixement: 2008)

ACTIVITATS

Durant el campus s'impartiran diferents activitats relacionades amb l'esquí de fons:

- Rollers clàssic i patinador (els més petits si no disposen dels dos ho faran amb clàssic).
- Córrer a peu, i córrer amb bastons.
- Caco (caminar córrer amb bastons)
- Estiraments i aprenentatge de la importància de fer-ho.
- Diferents jocs per passar-ho bé.

MATERIAL A PORTAR

- Rollers clàssic i patinador.
- Casc
- Guants
- Ulleres
- Bastons de Rollers amb puntes per asfalt.
- Botes per les dues disciplines
- Recipient per portar líquid (ronyонера, motxilla, etc...)
- Bambes per poder córrer per muntanya.
- Roba esportiva per a cada dia.
- Paravent, cal recordar que estaran amb alçada i si fa vent o aire els caldrà.
- Roba de recanvi per una vegada acabin l'entrenament.
- Tot el necessari per higiene de cadascú.

PREU I PAGAMENT

La inscripció al Campus d'Estiu tindrà un cost aproximat de **325€** per esportista, amb un règim de pensió complerta. Un cop es determini el nombre de places, s'enviarà la informació definitiva amb el preu de les inscripcions. La inscripció i el pagament es farà a través de la intranet (*Playoff*) de la Federació Catalana d'Esports d'Hivern.

Els esportistes que no estiguin federats hauran de pagar l'assegurança. El cost d'aquesta és de **24€** i es tramitarà conjuntament amb la inscripció a través de la intranet (*Playoff*)

INSCRIPCIONS

Les inscripcions es faran a través de la plataforma de la FCEH. El preu del Campus d'Estiu dependrà del volum d'esportistes inscrits. Com més alta sigui la participació, més econòmic serà aquest Campus. Accedeix al següent enllaç per a fer la preinscripció.

FORMULARI DE PREINSCRIPCIÓ

DATA LÍMIT DE PREINSCRIPCIÓ: 30 D'ABRIL

*Un cop vençut el termini d'inscripció, si hi ha places suficients, s'obrirà la plataforma per efectuar el pagament de la inscripció per a la reserva de l'allotjament.
Si no hi ha places suficients se suspendrà el Campus.*



DATES

INICI

Diumenge 20 de juliol a les 16h a Sant Llorenç de Morunys

FINAL

Divendres 25 de juliol a les 17h a l'Hotel Mirador de Port del Comte

PLANING ORIENTATIU

DIUMENGE

20

16:00h INICI - Quedada i primer contacte entre tots els esportistes i tècnics a Sant Llorenç de Morunys

17:00 - Pujada amb rollers de Sant Llorenç a l'alberg de Port del Comte

DILLUNS

21

MATÍ - Rollers

TARDA - Tècnica, estiraments i mobilitat

DIMARTS

22

MATÍ - Rollers

TARDA - Tècnica al pàrquing

NIT - Activitat nocturna

DIMECRES

23

MATÍ - Rollers

TARDA - Tècnica al pàrquing

DIJOUS

24

MATÍ - Excursió per la serra de Port del Comte

TARDA - Jocs, esbarjo i piscina

DIVENDRES

25

MATÍ - Dutatlló (córrer i rollers) amb jocs i tècnica al pàrking.

TARDA - Comiat. Recollida dels esportistes a l'alberg de Port del Comte a les 17:00

EQUIP TÈCNIC

L'equip tècnic estarà liderat per un tècnic de l'equip d'Alt Rendiment Català de la Federació Catalana d'Esports d'Hivern.

CONTACTE

Per a qualsevol dubte o consulta, contacteu amb info@fceph.cat