



DEL 7 AL 13 DE JULIOL 2024

Andorra | Encamp | El Pas de la Casa

Desplazament

La sortida es realitzarà desde el Pàrquing del **Complex Esportiu Marina Besòs**.

<https://goo.gl/maps/2fjCywyH6WDXBY8u7>

Dia de sortida

El dia 7 de juliol a les 09:30h tenim prevista la sortida. Des de les 08:30h estarem al lloc de sortida. L'arribada al Pas de la Casa està prevista a les 13:00h.

Els que porteu als vostres fills/es directes a Pas de Casa, el punt de recollida serà als apartaments LCB (Av. d'Encamp, 39, AD200, Pas de Casa, Andorra).

Dia de tornada

El dia 13 de juliol a les 9:30h tenim prevista la tornada cap a Barcelona (Pàrquing del Complex Esportiu Marina Besòs). L'hora aprox. d'arribada serà de 13:30h a 14h.

Si a última hora decidiu venir a buscar al vostre fill/a a Andorra s'haurà de comunicar via mail. el punt de recollida serà als apartaments LCB (Av. d'Encamp, 39, AD200, Pas de Casa, Andorra).

totalhandballcamp@gmail.com

Un día al THC

HORA	ACTIVITATS
07:30	DE PEU (PEÇA DE FRUITA)
08:00	ELS JUGADORS/ES REALITZARÀN 5 TIPUS D'ENTRENOS DURANT LA SETMANA Y ELS PORTERS 5 ENTRENAMENTS ESPECÍFICS
09:00	ESMORÇAR
10:00 a 14:00	ENTRENAMENTS ESPECÍFICS CADA GRUP REALITZA DOS ENTRENAMENTS DURANT EL MATÍ
14:00 a 16:00	DINAR I DECANS
16:00 a 21:00	ENTRENAMENTS EN GRUP (BERENAR) PISCINA I XERRADES ESPECÍFIQUES
21:15	SOPAR
22:00	XERRADES TEÒRIQUES
23:00	DESCANS

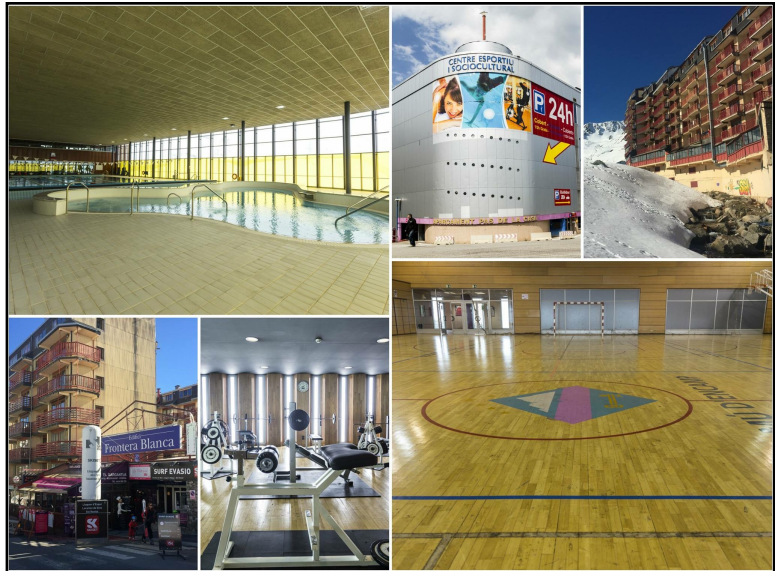
Equipament recomanat

- Roba interior
 - Roba i calçat esportiu per els entrenaments (samarretes-pantaló-mitjons-roba interior).
 - Xancletes per la dutxa/piscina. .
 - Tovallola de piscina.
 - Gel i xampú.
 - Impermeable.
 - Banyador y gorro per la piscina.
 - Crema Solar.
 - Dessuadores / pantalons llargs (2 mudas).
 - Necesser (Higiene personal)
 - Roba d'abric, per la nit baixen molt les temperatures.
- * Se'ls donarà 6 samarretes i una motxilla THC

Important

- Fotocopia de la targeta Sanitària i DNI.
 - Passaport o Autorització de menors per viatjar a l'estranger signada pel cos de policia competent.
 - A la nit es preveuen baixes temperatures.
 - Wifi a apartaments i pavelló.
 - Es permet el telèfon mòbil durant les hores lliures, no es permet en els entrenaments, menjars i desplaçaments.
 - El primer dia farem uns entrenos per tal de configurar els grups d'entrenaments.
- **Tel. Contacte durant la setmana del campus +376617919 Via WhatsApp (Gabi González).**

INSTAL·LACIONS



ACTIVITAT

Sortida al Llac Font Negre (bany opcional)

