



**PROGRAMACIÓN, MENÚS, REGLAMENTO Y UBICACIONES DE LA CONCENTRACIÓN**

**Jueves, 29 de diciembre de 2023:**

<i>Hora</i>	<i>Actividad</i>	<i>Lugar</i>
10:15h – 10:40h	Check-in en el albergue (entrega de maletas)	Albergue Río Secreto
10:45h – 11:00h	Recogida regalo de la concentración	Polideportivo
11:00h – 11:10h	Charla de bienvenida y foto oficial	Polideportivo
11:15h – 12:30h	1º Entrenamiento	Polideportivo, pista y circuito
13:00h	Salida andando hacia el albergue	Albergue Río Secreto
14:00h	Almuerzo	Albergue Río Secreto
16:30h	Salida andando hacia la instalación deportiva	Complejo Deportivo. “Las Erillas”
17:00h – 18:30h	2º Entrenamiento	Polideportivo, pista, circuito y campo de fútbol de Bembézar
19:15h	Salida andando hacia el albergue	Albergue Río Secreto
20:30h	Cena	Albergue Río Secreto
23:59h	Tod@s en sus habitaciones con las luces apagadas y en silencio.	Albergue Río Secreto

**Viernes, 29 de diciembre de 2023:**

<i>Hora</i>	<i>Actividad</i>	<i>Lugar</i>
08:30h – 09:15h	Desayuno	Albergue Río Secreto
09:15h – 09:30h	Se le entregará las maletas al personal de la organización para que las suban a la pista.	Albergue Río Secreto
09:30h – 09:45h	Salida andando hacia el Parque Multiaventura	Parque Multiaventura Río Secreto
10:00h a 11:00h	Actividad complementaria (barco, piraguas, multiaventura..)	Parque Multiaventura Río Secreto
11:00h – 11:30h	Salida andando hacia la instalación deportiva	Complejo Deportivo. “Las Erillas”
11:45h – 12:45h	3º Entrenamiento	Polideportivo, pista y circuito
13:00h	Finaliza la concentración	Complejo Deportivo. “Las Erillas”

## MENÚ

### ALMUERZO Miércoles, 28 de diciembre de 2022:

*1º: Arroz a la cubana      2º: Pollo asado con ensalada      Postre: fruta de temporada*

### CENA Miércoles, 28 de diciembre de 2022:

*1º: Ensalada de pasta      2º: Perrito caliente de pollo con patatas      Postre: natillas*

### DESAYUNO Jueves, 28 de diciembre de 2022:

*1º: leche, cacao, café, tostadas con aceite de oliva y pate / dulce estuchado / pastas*

**\*Especificar en la inscripción si su hijo-a tiene alguna alergia, debe seguir algún tipo de alimentación especial, debe utilizar alguna medicación o cualquier otra información que considere relevante a tener en cuenta.**

**Responsable concentración: Miguel Aguilera Gómez “Keke”  645029080**

### Equipamiento

- Se aconseja llevar la ropa de su Club o camiseta de la concentración durante los entrenamientos. El objetivo es dar imagen, hacer equipo y mostrar los colores que nos identifican como Club (no es obligatorio)

### Normas de conducta

- Cuidar y respetar las instalaciones que utilizaremos.
- Dirigirse, en todo momento, con respeto a los entrenadores a la vez que a los responsables de las instalaciones.
- En todo momento deben ser respetuosos, limpios y ordenados: retirando todo aquello que hayamos manchado en las instalaciones, haciendo nuestra cama, manteniendo nuestro equipamiento en condiciones, llevar una higiene adecuada...
- La puntualidad en todo momento será necesaria para un buen funcionamiento del grupo en general.
- Se respetarán las horas de descanso estipuladas. No se permitirá salir de nuestra habitación en estas horas, salvo causa justificada.
- Como norma importante, no se permiten las bromas de mal gusto, que atenten contra la libertad y los derechos de otr@ compañer@.
- Es recomendable llevar siempre la documentación correspondiente (Licencia, DNI/Pasaporte, Tarjeta Sanitaria...)

### SE EVALUARÁN LOS SIGUIENTES PUNTOS:

- **Puntualidad:** Los retrasos en los horarios programados: comidas, entrenamientos, actividades complementarias y otros horarios que puedan establecer los entrenadores o responsables.
- **Comportamiento:** El incumplimiento de las normas de conducta publicadas por la Organización de la concentración, así como falta de educación y respeto a compañeros, entrenadores, personas o bienes...
- **Actitud:** La predisposición positiva durante la concentración, el entrenamiento, el esfuerzo y la superación de los objetivos previstos en la concentración.

### INCUMPLIMIENTO DEL REGLAMENTO DE LA CONCENTRACIÓN:

- El incumplimiento del reglamento por una falta disciplinaria grave o por varias leves puede llevar a expulsar a cualquier deportista de la concentración e incluso a la retirada de la licencia federativa por el club.

## INSTALACIONES Y UBICACIONES

### COMPLEJO DEPORTIVO “ LAS ERILLAS”



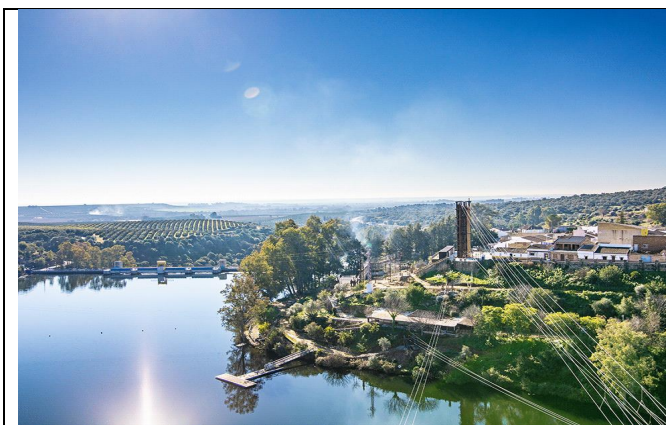
Ubicación

### ALBERGUE RÍO SECRETO



Ubicación

### COMPLEJO MULTIAVENTURA RÍO SECRETO



Ubicación