



STAGE PRETEMPORADA - COLÒNIES

Benvolguts socis.

Aquest any els entrenadors seguim amb diverses propostes per dur a terme al llarg de la temporada, i per tant, us tornem a presentar l'**STAGE DE PRETEMPORADA**, unes colònies de cap de setmana on es fan activitats esportives i lúdiques.

Les dates de l'Stage serà el **19, 20 i 21 d'octubre**.

Després de 3 anys anant a la mateixa casa, a petició dels nostres atletes, hem decidit canviar de d'alberg. Entre tots els que hem seleccionat hem triat **LA TORRE AMETLLER**, de la Generalitat de Catalunya, situada a Cabrera de Mar, una casa senyorial històrica situada a prop del Castell de Burriac.

L'estada té un cost de 65€ per atleta que inclou pensió completa i les activitats que organitzaran els entrenadors de la UGE Badalona.

Per apuntar-se a les colònies s'haurà de fer a través de la intranet de la web del club com una competició. Recordeu que per incrementar el saldo disponible podeu fer una transferència bancària i enviar-nos el comprovant, per ingrés online amb targeta de crèdit a través de la web o en metàl·lic a les pistes.

**ÚLTIM DIA D'INSCRIPCIÓ: 14 D'OCTUBRE
ES OBLIGAT ORI ENTREGAR EL FULL DE INSCRIPCIÓ**

A continuació us adjuntem l'enllaç de la casa de colònies:

<https://www.xanasc.cat/showhosteldesc.tjc?id=237&index=2>

COM ARRIBAR?

Amb cotxe: C-31 i C-32 de Barcelona a Palafolls, sortida 94, Vilassar-Cabrera de Mar-Argentona. Direcció Barcelona: sortida 98, Cabrera de Mar. Autovia C-60 Granollers-Mataró: sortida 1 Argentona.



INFORMACIÓ IMPORTANT SOBRE L'STAGE DE PRETEMPORADA

La sortida serà el divendres 19 d'octubre. Quedarem a les pistes a partir de les 18:00h per anar amb cotxe. Us demanem que tots els que disposeu de vehicle vingueu a les pistes per tal d'oferir els llocs lliures als que no en tinguin.

La tornada serà el diumenge 21 on ens trobarem directament a la casa de colònies. Caldrà estar allà entre les 15.30 i 16.30h per recollir-los. No es tornarà a les pistes. Les famílies dels nens/es que vagin en cotxes que no siguin els seus hauran de posar-se d'acord amb els conductors per determinar el lloc on es trobaran.

En quan el menjar tenim pensió completa: esmorzar, dinar, berenar i sopar. Però si hi ha algun atleta que vulgui portar menjar apart, pot fer-ho.

Si el vostre fill/a té **al·lèrgies**, necessita prendre **medicaments** o necessitem alguna informació podeu especificar-ho al full que adjuntem. Aquest full s'ha d'entregar directament al monitor del soci, a secretaria o enviar-lo per e-mail a secretaria@ugebadalona.com. Necessitem aquesta informació, sobretot per temes de menjar el més aviat possible.

Per últim, informem del **material** que cal que portin els atletes:



- Roba per entrenar
- Roba d'arreglar
- Roba d'abric (anorac o similar)
- Pijama
- Material per la neteja diària (tovallola, raspall de dents, sabó...)
- Capelina o cangur
- Bambes (2 parells)
- Gorra
- Cantimplora
- Lot i piles de recanvi
- Targeta CATSALUT
- Sac de dormir

Les places són limitades! Afanyeu-vos!



PROGRAMACIÓ PREVISTA

L'alberg Torre Ametller no ofereix les activitats dirigides que oferia l'alberg de l'any passat. Per tant totes les activitats estaran dirigides pels nostres monitors/entrenadors.

A continuació detallem la programació prevista. Aquesta pot variar en funció de les normes de l'alberg.

Divendres 19 d'octubre

- 19.00h Arribada a l'alberg.
- 20.00h Sopar.
- 21.00h Temps lliure fins anar a dormir (o entrenament sorpresa, qui sap?)

Dissabte 20 d'octubre

- 8.30h Esmorzar.
- 10.00h Entrenament.
- 12.00h Temps lliure fins l'hora de dinar.
- 13.30h Dinar.
- 14.30h Temps lliure i/o fer deures o estudiar.
- 16.00h Gimcana.
- 20.00h Sopar.
- 21.30h Prova sorpresa de la gimcana.
- 22.30h Festa (si ens deixen)

Diumenge 21 d'octubre

- 8.30h Esmorzar
- 10.00h Entrenament.
- 12.00h Temps lliure fins l'hora de dinar.
- 13.30h Dinar.
- 14.30h Jocs en grup.
- 15.30h Cap a casa.

