

## **INFORMACIÓN GENERAL MERA TRI CAMP 2018.**

### **HORARIO.**

DE LUNES A VIERNES DE 11:00 A 14:00 HORAS.

### **TURNOS.**

1º TURNO- DEL 2 AL 16 DE JULIO DE 2018 AMBOS INCLUIDOS.

2º TURNO- DEL 17 AL 31 DE JULIO DE 2018 AMBOS INCLUIDOS.

3º TURNO- DEL 1 AL 15 DE AGOSTO DE 2018 AMBOS INCLUIDOS.

4º TURNO- DEL 16 AL 31 DE AGOSTO DE 2018 AMBOS INCLUIDOS.

### **RECEPCIÓN Y RECOGIDA DE CAMPISTAS.**

SE HARÁ SIEMPRE DE FORMA CONTROLADA EN EL PUNTO DE ENCUENTRO SITUADO FRENTE AL PUESTO DE SOCORRISTAS DE LA PLAYA DE MERA, EN EL LOCAL DESTINADO AL ALMACENAJE DEL MATERIAL.



### **MATERIAL NECESARIO.**

MOCHILA, TOALLA, CHANCLAS, BAÑADOR Y GAFAS DE NATACIÓN. SE RECOMIENDA TRAJE DE NEOPRENO, LICRA TÉRMICA O SIMILAR. PARA LOS MÁS PEQUEÑOS CON ESCASO DOMINIO ACUÁTICO SE RECOMIENDA TAMBIÉN CHALECO DE FLOTACIÓN BÁSICO.



ROPA DEPORTIVA CÓMODA, GORRA Y CREMA DE PROTECCIÓN SOLAR. SE ACONSEJA SIEMPRE UNA PRIMERA APLICACIÓN ANTES DE SALIR DE CASA.

CALZADO DEPORTIVO LIGERO TIPO RUNNING.

SUDADERA Y CHUBASQUERO LIVIANOS SIEMPRE.

BICICLETA DE CUALQUIER TIPO. CASCO DE FORMA OBLIGATORIA.

DISPONEMOS DE UN LOCAL DE ALMACENAJE DE MATERIAL A DISPOSICIÓN DE LOS PARTICIPANTES FRENTE A LA MISMA PLAYA.

BIDÓN O CANTIMPLORA DE HIDRATACIÓN CON BEBIBA.

## MAPA DE ACTIVIDADES.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11:00/12:00	TALLER	TALLER	TALLER	TALLER	Actividad especial (explicación)
12:00/12:30	JUEGOS	JUEGOS	JUEGOS	JUEGOS	
13:00/13:45	NATAción	NATAción	NATAción	NATAción	Actividad especial (desarrollo) p.ej. raids, mini triatlón, senderismo, aventura...
13:45/14:00	FINAL JORNADA Y ENTREGA DEPORTISTAS				

Grupos		
		Fogarín 1: Promesas y prebenjamines
		Fogarín 2: Benjamines.
		Fogarín 3: alevines e infantiles.
		Fogarín 4: grupo recepción transición.