

EQUIPO AUTONÓMICO

Entrenamientos Optimist

RCN Valencia // 16-17 noviembre

RCN Denia // 14-15 diciembre

RCN Calpe // 11-12 enero

PROGRAMA

Entrenamientos

Sábado

10:00 - Llegada club

10:30 - Preparación material– puesta a punto barco

11:00 - Briefing técnica

12:00 - Sesión entrenamiento agua

17:00 - Estiramientos -- Videos y charla

19:00 - Cena y alojamiento

Domingo

09:30 - Pruebas físicas

10:30 - Preparación material– puesta a punto barco

11:00 - Briefing táctica

12:00 - Sesión entrenamiento agua

17:00 - Estiramientos -- Videos y charla

18:00 - Regreso

Regatistas convocados

RCN Valencia // 16-17 noviembre

1	EDUARDO REYES ALCOCER	RCN DENIA	SUB-13 M
2	JOSE EUGENIO RIBELLES FLORES	CN ALICANTE COSTA BLANCA	SUB-13 M
3	JORGE SANTOS OSIPOV	CN ALTEA	SUB-13 M
4	ALVARO SUARDIAZ GONZALEZ	RCN VALENCIA	SUB-13 M
5	BLANCA FERRANDO BABE	RCN VALENCIA	SUB-13 F
6	CARLOTA GOMEZ TORRES	RCN DENIA	SUB-13 F
7	ANDREA SIRA MARTINEZ MIRA	RCN VALENCIA	SUB-13 F
8	MARTINA MANTOVANI	RCN VALENCIA	SUB-13 F

RCN Denia // 14-15 diciembre

1	MATEO CODOÑER ALEMANY	RCN VALENCIA	ABS M
2	MIGUEL CAMPOS MUÑOZ DE CUENA	RCR ALICANTE	ABS M
3	PABLO MORENO PASCUAL	RCN VALENCIA	ABS M
4	GUILLEM BALAGUER SOLER	RCN VALENCIA	ABS M
5	JUAN SANTOS OSIPOV	CN ALTEA	ABS M
6	ADRIANA CASTRO NUÑEZ	RCN TORREVIEJA	ABS F
7	ARANTZA REIG LANZ	CN JAVEA	ABS F

8	YOLANDA CLEMENT SERNA	CN SANTA POLA	ABS F
9	RAFAEL DE TOMAS PEREDA	RCN VALENCIA	ABS M
10	ILYA STEPANOV	RCN TORREVIEJA	ABS M

RCN Calpe // 11-12 enero

1	CARLOS ESPI BLAT	RCN VALENCIA	ABS M
2	SIMON CODOÑER ALEMANY	RCN VALENCIA	ABS M
3	ANTONIO RAMON-BORJA ARAMENDIA	RCR ALICANTE	ABS M
4	FERNANDO PUIG ROUVEYROL	RCN DENIA	ABS M
5	GONZALO RODRIGUEZ PALAZON	RCR ALICANTE	ABS M
6	MARTA FRUCTUOSO IMBERNON	RCN TORREVIEJA	ABS F
7	IRENE DE TOMAS PERELLO	RCN VALENCIA	ABS F
8	CLAUDIA ANTON ESCUDERO	RCN TORREVIEJA	ABS F
9	DUCO VAN NIKKELEN	RCN CALPE	ABS M
10	ANTONIO GASPERINI	RCN VALENCIA	ABS M

Entrenamiento dirigido por Riky Stadel

Con anterioridad a cada entrenamiento se mandará la información concreta del alojamiento

CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA

REGATISTAS

- Es necesario confirmar asistencia 10 días antes de cada entrenamiento al siguiente email regatas@somvela.com , en el caso contrario se invitará siguiente reserva.

MATERIAL

- Cada regatista deberá de acudir con su embarcación y el material necesario para realizar el entrenamiento.
- Es necesario llevar ropa deportiva.

DESPLAZAMIENTO

- Todos los regatistas con su correspondiente material deberán de estar a la hora fijada en el lugar donde se detalla en la convocatoria.
- El traslado realizado hasta y desde al club será por parte de los clubes/padres.
- Para cualquier cambio o situación especial, informar a Riky Stadel (654.784.401)

MANUTENCION Y ALOJAMIENTO

La FVCV se hará cargo de los gastos del seleccionador.

Los regatistas se harán cargo de la manutención (15€ aproximadamente por comida).

En el Hotel se tiene contratado Media Pensión.

Con anterioridad a cada convocatoria se concretará el alojamiento.

VALORACIÓN GASTOS REPERCUTIBLES A LOS CLUBS DE LOS DEPORTISTAS DEL EQUIPO

La valoración aproximada por regatista convocado será de 40€. A la finalización de la actividad, la FVCV detallará y facturará a los clubes la cantidad definitiva de los gastos ocasionados.