

INFORMACIÓN GENERAL MERA TRI CAMP 2019.

HORARIO.

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

TURNOS.

1º TURNO- DEL 1 AL 15 DE JULIO DE 2019 AMBOS INCLUIDOS.

2º TURNO- DEL 16 AL 31 DE JULIO DE 2019 AMBOS INCLUIDOS.

3º TURNO- DEL 1 AL 15 DE AGOSTO DE 2019 AMBOS INCLUIDOS.

4º TURNO- DEL 16 AL 30 DE AGOSTO DE 2019 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.