



3º CONCENTRACIÓN FSSRM PARA MAYORES

8 Y 9 DE JUNIO

CENTRO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

CAR Infanta Cristina (Los Narejos)

- Categorías: juveniles/junior/absolutos.
- Horario: Llegada 8 de junio a las 10:00h / Salida 9 de junio 13:00h
- Incluye:
 - Comidas buffet: 8 de junio; comida y cena. 9 de junio; desayuno.
 - Habitaciones: séxtuples sin baño.
 - Objetivo: preparar la competición de playa, mediante la práctica y entrenamiento de cada una de las pruebas. La FSSRM proporcionará todo el material colectivo necesario (tablas, ski, tubos de rescate, banderas, etc.). El material individual lo dispondrán cada uno de los deportistas (bañador, gafas, aletas).
- Fecha tope de inscripción: domingo 2 de junio.
- Precio por deportista: 55€
- **Plazas limitadas: 24 plazas disponibles**

EQUIPAJE DEPORTISTAS

El equipaje de los deportistas estará dispuesto en tres bultos. En uno de ellos irá la ropa necesaria para los dos días de concentración. En otra, más pequeña, los utensilios para poder asearse después de realizar las actividades deportivas, otra, aún más pequeña, los productos de higiene personal. Se recomienda no llevar más ropa de la que en este documento se pide, ya que un exceso de equipaje puede ser contra productivo.

El uso del teléfono móvil quedará restringido, solo se les permitirá utilizarlo después de comer y después de cenar, para poder comunicarse con sus respectivas familias. En caso de emergencia se les facilitará un teléfono para que puedan contactar con su hijo/a fuera de las horas establecidas.

Maleta.

- 2 Camisetas de manga corta.
- 1 Sudadera.
- 1 Pantalón largo deportivo.
- 2 Pantalones cortos deportivos.
- 1 Pijama largo.
- 1 Zapatillas de deporte (cómodas para correr).
- 3 Mudras ropa interior

Macuto mediano.

- 2 Bañador.
- Gorro.
- Gafas natación
- Gorra
- Protector solar.
- 1 Chanclas.
- 1 Toalla de ducha.
- 1 Botella de agua 1,5 litros.

Bolsa de aseo.

- Cepillo y pasta de dientes.
- Champú y gel de ducha.
- 1 Toalla muy pequeña.
- Desodorante.
- Medicamentos (únicamente de aquellos que lo necesiten por prescripción médica e informando de su tenencia a los monitores responsables previamente).