



Federación de  
**Balonmano** de  
Castilla y León



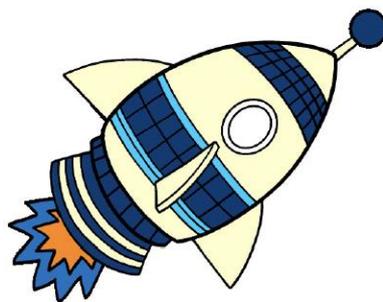
¡Hola a tod@s!

Quedan muy pocos días para que comience la VII edición del Campus Amaia González de Garibay y, antes de nada, queremos agradecer a todos la confianza que habéis depositado en nuestro equipo y en la Federación de Castilla y León de Balonmano. Hemos estado y seguimos trabajando para que los días del campus sean inolvidables para todos. Este año nos acercaremos a tierras palentinas en **DOS TURNOS DE 10 DIAS**. El primero será del 11 al 20 de julio, el segundo de 21 al 30 de julio. En ambos turnos tendremos disponibles 80 plazas para jugadores.

La implicación de Amaia con el desarrollo del campus es total, y se ha rodeado, con el apoyo de la Federación, de profesionales de nuestro deporte y del tiempo libre, jugadoras y entrenadores de distintas partes de nuestra comunidad para sacar el máximo partido a estos días junto a todos vosotros.

Os enviamos la información necesaria para que conozcáis el desarrollo del campus, que este año tendrá lugar en Soria, y que esperamos sea una gran experiencia para todos.

¡Arrancamos con nueva edición del Campus de Balonmano Amaia González de Garibay!



## ¿CÓMO HAREMOS EL VIAJE DE IDA HACIA PALENCIA?

-DESPLAZAMIENTO PROPIO

Llegada directamente a la residencia **a las 12:30 o 13h**, coincidiendo con la llegada del bus de Valladolid.

### Residencia

## ¿Y LA VUELTA?

-EN COCHE PARTICULAR

Recogida en la residencia después de desayunar, también sobre las **9h-9:30h**.

## ¿QUÉ ES NECESARIO LLEVAR?

- Ropa deportiva (recomendamos dos camisetas por día, debido a los entrenamientos en horario de mañana y tarde).
- Ropa interior
- Sudadera y chándal largo para las actividades nocturnas
- Calzado deportivo (obligatorio unas zapatillas para balonmano y un par de deportivas o 'running' para las demás actividades).
- Toalla de baño (para la piscina) y toalla de ducha.
- Bañador y Chanclas.
- Crema solar
- Gorra
- Gel, champú, artículos de aseo personal.
- Linterna.
- Mochila.
- Una camiseta blanca básica
- Unos calcetines blancos
- Un disfraz (de lo que tú quieras)
- Entregaremos a todos los participantes el primer día la **ROPA DEL CAMPUS**



## **PRECIO**

- **495 € POR INSCRITO (\*)**
- **(\*) Bonificación: se bonificará el 20% del precio establecido al segundo hermano/a inscrito en alguno de los turnos de esta edición del campus**
- **El pago se hará en dos plazos. 250 de preinscripción y 245 un mes antes de comenzar el campamento.**

## **¿QUÉ INCLUYE EL CAMPUS?**

- **Entrenamientos con entrenadores de primer nivel**
- **Actividades de ocio lúdicas**
- **Dos juegos de camisetas**
- **Una mochila de cuerdas**

## **¿CÓMO ES UN DÍA EN EL CAMPUS?**

8:30 DESPERTADOR

9:00 DESAYUNO

10:00 ENTRENAMIENTO / ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE \*

11:30 ENTRENAMIENTO / ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE\*

13:00 COMIDA

14:00 DESCANSO / TIEMPO LIBRE

16:30 COMPETICIÓN BALONMANO: PISTA / PLAYA / HIERBA

17:30 MERIENDA

18:00 COMPETICIÓN BALONMANO: PISTA / PLAYA / HIERBA

20:30 CENA

22:00 ACTIVIDADES NOCTURNAS

23:30 A DORMIR

\*En función de la organización en distintos grupos

## **¿CÓMO VAMOS A ENTRENAR?**

Los grupos se confeccionarán en función de la edad y el nivel.

El primer día de campus realizaremos un entrenamiento con el fin de comprobar el nivel para definir los grupos de jugador@s que compartirán las sesiones de entrenamiento

durante todo el campus, con un sistema de rotaciones para que cada día entrenen con una metodología y entrenador diferentes. Realizaremos además **sesiones por puestos específicos**, de forma que cada jugador pueda tener un tiempo dedicado a su mejora y trabajo individual, más allá del entrenamiento con el grupo.

## **CONTACTO DURANTE EL CAMPUS**

L@s chicos podrán hacer uso de sus teléfonos móviles durante algunas horas señaladas a lo largo del día, cuando no se esté realizando ninguna actividad propia del campus. Los monitores serán los encargados de recoger, guardar y repartir los teléfonos para su uso en las horas señaladas (después de la comida y de la cena, algunos días solo en uno de los dos momentos, según las actividades programadas).

Además, podéis poneros en contacto con nosotros a través de [competicion@fcylbm.com](mailto:competicion@fcylbm.com).

No os olvidéis rellenar, tan pronto como os sea posible, la ficha de información del Jugador, ya que tendremos que preparar lo antes posible la organización provisional en grupos, además de informar a la residencia de los menús especiales para nuestros participantes.

Muchas gracias por vuestra atención y ... ¡NOS VEMOS MUY PRONTO!