

CAMP 2011 - ΟΔΗΓΙΕΣ

Οι παρακάτω αναλυτικές οδηγίες δίνονται για την εξυπηρέτηση των συμμετεχόντων στο CAMP και για την ενημέρωση των γονέων τους.

ΤΑΞΙΔΙ προς/από Φλώρινα

Μετά από συμφωνία του Ο.ΞΙ.Φ. με την Δ/νση του ΚΤΕΛ Φλώρινας:

Από Αθήνα (αναχώρηση 8:00 πμ) εισιτήριο μετ' επιστροφής 55 ευρώ

Από Θεσ/νίκη (αναχώρηση 13:00 μμ) εισιτήριο μετ' επιστ. 18 ευρώ

Αναλυτικές πληροφορίες: ΚΤΕΛ Φλώρινας τηλ: 23850 22430

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

• Η συγκέντρωση όλων των συμμετεχόντων ορίσθηκε να γίνει την Παρασκευή 26 Αυγούστου 2011 στις 17:00 μμ στις εγκαταστάσεις του Ο.ΞΙ.Φ. στο ΔΑΚ Φλώρινας.

• Από εκεί θα γίνει η αναχώρηση με τα μέσα του Ομίλου για τις Πρέσπες και τα ξενοδοχεία «ΠΛΑΤΥΘΕΑ» και «Μιμαλόνες»

• Μετά την τακτοποίηση στα δωμάτια, θα γίνει μια αναγνωριστική επίσκεψη στους χώρους που θα φιλοξενήσει την προπονητική δραστηριότητα του Camp και θα ακολουθήσει ένα ελαφρύ ξεμούδιασμα στο γήπεδο του «ΠΑΤΟΥΛΕΙΔΙΟΥ»

• Το 1ο δείπνο στο Ξενοδοχείο «Μιμαλόνες» θα γίνει στις 21:00μμ. Η μέρα θα κλείσει με την προπονητική σύσκεψη, από την οποία θα καθορισθούν όλες οι λεπτομέρειες του προγράμματος.

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Το βασικό ωρολόγιο πρόγραμμα έχει ως εξής:

- 07:30 πμ Εγερτήριο
- 08:00 – 08:30 πμ πρωινό Τρέξιμο
- 09:00πμ Πρωινό
- 10:00 – 12:00 πμ 1η πρωινή προπόνηση
- 13:30 μμ Μεσημεριανό
- 17:00 – 19:00 μμ 2η απογευματινή προπόνηση
- 20:30 μμ Βραδινό

Ο διαχωρισμός των αθλητών –τριων στις προπονητικές περιόδους θα προκύψει από την προπονητική σύσκεψη και θα γίνει σύμφωνα με τα όπλα και την δυναμικότητα των συμμετεχόντων έτσι ώστε να αποφεύγεται ο συνωστισμός και να επιτυγχάνεται το καλύτερο προπονητικό αποτέλεσμα.

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΠΡΕΣΠΕΣ 2011

Το Σάββατο 27 Αυγούστου όλοι οι συμμετέχοντες είναι προσκεκλημένοι και θα παρακολουθήσουν την κεντρική εκδήλωση των ΠΡΕΣΠΩΝ 2011 στο νησί του Αγίου Αχιλλείου με την συναυλία του **Σταμάτη Κραουνάκη**.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Άπαντες οι συμμετέχοντες πρέπει να φέρουν πλήρη εξοπλισμό ξιφασκίας. Η διοργάνωση θα παρέχει ΜΟΝΟ σέρβις και ΟΧΙ υλικά.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ είναι η υπεύθυνη ενημέρωση των υπευθύνων του Κάμπ για τυχόν φαρμακευτικές αγωγές, αλλεργίες, ασθένειες κλπ των συμμετεχόντων.