



## C.T. LA VIE D'ULLDECONA

### SEU

Carrer Guifré, 14  
43550 ULLDECONA (Tarragona)

### TELÈFONS

662618912 (Sra. Sílvia Beatriz Zamora -  
Presidenta).

662554448 (Sr. Joan Dídac Román -  
Vicepresident i tècnic).

660754063 (Sra. Noemí Román - Directora  
tècnica).

### E-MAIL

[twirlinglavie@hotmail.com](mailto:twirlinglavie@hotmail.com)

### WEB

[twirlinglavie.jimdo.com](http://twirlinglavie.jimdo.com)

29 de julio de 2013

CLUB TWIRLING LA VIE D'ULLDECONA

Afiliat a la FEBD-Comissió Twirling, a la FCT-NBTA i a la FECT.

### **COPA DEL MÓN**

**Almere, del 7 a l'11 d'agost de 2013**

Estimades famílies,

Els propers 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 i 12 d'agost ens desplaçarem a la ciutat d'Almere (Holanda) per a disputar la Copa del Món (International Cup) de la WBTF - WDSF. Us adjuntem el planning de les 8 jornades:

#### ***Dilluns, 5 d'agost***

A les 10:00 sortida des d'Ulldecona. La sortida serà des de la Plaça Catalunya.

A les 10:45 parada a l'Ametlla de Mar i recollida dels atletes del mateix club.

#### ***Dimarts, 6 d'agost***

A les 10:00 (hora aproximada) arribada a Amersfoort (Holanda). Desplaçament al Berghotel Hotel a la mateixa ciutat.

\*\*\*A les 15:00 (hora aproximada), després de dinar, visita al Camp de Concentració d'Amersfoort i visita a la mateixa ciutat. Posteriorment tornada a l'hotel.

*(S'ha de realitzar el Check In de la competició entre dimarts a la tarda i dimecres a la tarda).*

#### ***Dimecres, 7 d'agost***

A primera hora del matí, esmorzar a l'hotel.

\*\*\*A les 9:00 (hora aproximada), visita a la ciutat d'Utrecht. Posteriorment tornada a l'hotel a dinar.

*(S'ha de realitzar el Check In de la competició entre dimarts a la tarda i dimecres a la tarda).*

Abans de la cerimònia d'obertura, desplaçament cap al pavelló.

A les 18:50 fotografia oficial de la Selecció Espanyola al pavelló.

A les 19:30 cerimònia d'obertura de la Copa del Món (International Cup).

A les 20:30 tornada cap a l'hotel i posterior reunió d'atletes del club per a la preparació de la Copa del Món.



## C.T. LA VIE D'ULLDECONA

### SEU

Carrer Guifré, 14  
43550 ULLDECONA (Tarragona)

### TELÈFONS

662618912 (Sra. Sílvia Beatriz Zamora -  
Presidenta).  
662554448 (Sr. Joan Dídac Román -  
Vicepresident i tècnic).  
660754063 (Sra. Noemí Román - Directora  
tècnica).

### E-MAIL

[twirlinglavie@hotmail.com](mailto:twirlinglavie@hotmail.com)

### WEB

[twirlinglavie.jimdo.com](http://twirlinglavie.jimdo.com)

*\*\*\*Ambdues activitats intercanviables una per l'altra en funció d'altres factors referents a la competició.*

### **Dijous, 8 d'agost**

A les 7:00 (hora aproximada), concentració dels atletes i esmorzar a l'hotel.

A les 7:30 (hora aproximada), sortida cap al pavelló.

A les 9:00 inici de la competició:

9:00 - Preliminar Solos:

Júniors Nivell A - Lorea en el número 1 i Marc en el número 32. Els 5 primers passen a la final i els 10 segons a la semifinal.

Adult Nivell Èlit - Dídac en el número 9. Els 10 primers passen a la final.

A les 11:45 descans.

A les 12:00 continua la competició:

12:00 - Preliminar Dos Bastons:

Adult Nivell Èlit - Dídac en el número 10. Els 10 primers passen a la final.

A les 13:30 descans.

A les 14:00 continua la competició:

15:15 - Preliminar Twirl Artístic:

Adult Nivell Èlit - Dídac en el número 14. Els 10 primeres passen a la final.

A les 21:30 s'acaba la competició després de disputar totes modalitats. Posterior sortida cap a l'hotel.

### **Divendres, 9 d'agost**

A les 7:00 (hora aproximada), concentració dels atletes i esmorzar a l'hotel.

A les 7:30 (hora aproximada), sortida cap al pavelló.

A les 9:00 inici de la competició:

9:00 - Semifinal Solos Júniors Nivell A.

A les 19:00 s'acaba la competició després de disputar totes les modalitats. Posterior sortida cap a l'hotel.

### **Dissabte, 10 d'agost**

A les 7:00 (hora aproximada), concentració dels atletes i esmorzar a l'hotel.

A les 7:30 (hora aproximada), sortida cap al pavelló.

A les 9:00 inici de la competició:

9:00 - Finals solos Júniors Nivell A.



## C.T. LA VIE D'ULLDECONA

### SEU

Carrer Guifré, 14  
43550 ULLDECONA (Tarragona)

### TELÈFONS

662618912 (Sra. Sílvia Beatriz Zamora -  
Presidenta).

662554448 (Sr. Joan Dídac Román -  
Vicepresident i tècnic).

660754063 (Sra. Noemí Román - Directora  
tècnica).

### E-MAIL

[twirlinglavie@hotmail.com](mailto:twirlinglavie@hotmail.com)

### WEB

[twirlinglavie.jimdo.com](http://twirlinglavie.jimdo.com)

A les 11:00 entrega de trofeus de les Finals disputades el mateix dia.

A les 16:00 s'acaba la competició després de disputar totes les modalitats. Posterior sortida cap a Àmsterdam i visita a la ciutat. Sopar al centre i sortida cap a l'hotel.

### **Diumenge, 11 d'agost**

A les 7:00 (hora aproximada), concentració dels atletes i esmorzar a l'hotel.

A les 7:30 (hora aproximada), sortida cap al pavelló.

A les 9:00 inici de la competició:

9:00 - Final solos Adults Nivell Èlit.

9:40 - Final dos bastons Adults Nivell Èlit.

11:00 - Final twirling artístic Adults Nivell Èlit.

A les 12:30 entrega de trofeus de les modalitats i categories disputades.

A les 13:45 continua la competició.

A les 19:30 cerimònia de clausura i entrega de trofeus.

A les 21:30 sortida des d'Almere cap a Ulldecona.

### **Dilluns, 12 d'agost**

A les 21:30 (hora aproximada), arribada a Ulldecona.

### **DADES DEL PAVELLÓ**

Top Sport Centrum Almere

Direcció: Pierre de Coubertinlaan, número 7. 1362 Almere (Holanda).

Pàgina web: <http://sportbedrijf.almere.nl/>

### **DADES DE L'HOTEL:**

Berghotel Amersfoort

Direcció: Utrechtseweg, número 225. 3818 Amersfoort (Holanda).

Pàgina web: <http://www.berghotelamersfoort.nl/>

### **Notes:**

- 1) Puntualitat a la sortida cap a Holanda per tal de no haver de fer les coses de manera ràpida.
- 2) Alimentació saludable. Intentem que els atletes mengin pasta, fruita, sucs o inclús menjar calent. Intentem evitar la massiva alimentació de bocadillos, patates i xuxeries per evitar mals de panxa al llarg del cap de setmana.
- 3) És important un bon escalfament per evitar lesions.

- 4) Recordar de portar sabatetes, punteres, mitjes, maillots, etc.
- 5) Recomanem que els pares i mares poseu una botella d'aigua a les motxilles que els atletes portin als vestidors per tenir aigua prop en cas de necessitar-ne.
- 6) Recomanem que els atletes no facin una sola menjada al dia i sigui grossa sinó que facin varies menjades de quantitats petites al dia.
- 7) Els atletes han de ser responsables del seu propi pentinat, maquillatge, escalfament, etc.
- 8) Si algún pare/mare vol portar per a la seva filla cap tipus de ganxet especial per al cabell o vol comprar-li un maquillatge concret per a la seva filla pot fer-ho amb tota la tranquil·litat del món.

Res més, esperem que la competició vagi el millor possible, que els atletes s'ho passin bé i disfrutin i els pares disfruteu del treball dels vostres fills/es. Els resultats no són importants si la feina està ben feta.

Fins dilluns,

**CLUB TWIRLING LA VIE D'ULLDECONA**