



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

WEB

twirlinglavie.jimdo.com

24 de abril de 2014

CLUB TWIRLING LA VIE D'ULLDECONA

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

SEMIFINAL NACIONAL DE CONJUNTS

Múrcia, 26 i 27 d'abril de 2014

Estimades famílies,

Els propers 26 i 27 d'abril ens desplaçarem a la ciutat de Múrcia per a disputar la Semifinal Nacional de Conjunts del Campionat d'Espanya de la FEBD - Comissió Twirling. Us adjuntem el planning de les dues jornades:

Dissabte, 26 d'abril

A les 4:45 sortida des d'Ulldecona. La sortida serà des de la Plaça Catalunya (al costat de la parada de busos). Es demana puntualitat.

A les 9:30 arribada a Múrcia. Preparació per a la competició (hi haurà un descans).

A les 10:00 concentració dels clubs i entrega de les credencials als atletes. Posterior escalfament general.

A les 10:30 cerimònia d'obertura i presentació dels clubs participants. Tots els atletes participants a la competició han de desfilar a la cerimònia.

A les 11:00 inici de la competició:

11:00 - Parelles Infantils Série C (Nagore i Júlia). Els 3 primers passen al Campionat d'Espanya.

11:30 - Parelles Cadets Série C (Ainhoa i Laura). Els 3 primers passen al Campionat d'Espanya.

A les 11:45 desplaçament a l'hotel. Distribució de les habitacions i recollida de tot el necessari per a la tarda.

A les 13:00 trobada del Club novament al pavelló.

A les 13:15 descans per dinar.

A les 15:00 continua la competició:

15:50 - Parelles Sènior Série A (Dídac i Andreea). Els 3 primers passen al Campionat d'Espanya.

A les 16:35 acabament del primer de competició. Posterior entrenament de l'Equip Júnior fins les 17:30.

A les 18:00 visita a la ciutat de Múrcia. Sopar durant la visita.

A les 22:00 tornada cap a l'hotel per a dormir.



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

WEB

twirlinglavie.jimdo.com

Diumenge, 27 d'abril

A les 9:00 concentració dels atletes i sortida cap al pavelló.

A les 9.30 arribada al pavelló i escalfament per a l'Equip Júnior.

A les 10:30 inici de la competició:

11:20 - Escalfament Oficial de l'Equip Júnior.

11:30 - Competició Equips Júniers. Els 3 primers passen al Campionat d'Espanya.

A les 13:30 cerimònia de clausura i entrega de trofeus. Posteriorment, dinar i tornada cap a Ulldecona.

DADES DEL PAVELLÓ

Pavelló "Príncep de Astúrias".

Direcció: Avinguda Juan Carlos I, sense número. 30009 Múrcia.

Pàgina web: <http://www.murciadeportes.com/murciadeportes/web/ofertas-/4/actividades/31/35>

DADES DE L'HOTEL:

Campanile Múrcia

Direcció: Avinguda Juan Carlos I, número 77. 30009 Múrcia.

Pàgina web: <http://www.campanile-murcia.es/es>

Informació: habitacions dobles amb o sense llit suplementari, amb aire condicionat, Wi-fi gratuïta, TV, escriptori, bany privat, articles de bany gratuïts, dutxa, assecador de cabells, radio, etc.

Notes:

- 1) Puntualitat a la sortida cap a Múrcia per arribar el més aviat possible.
- 2) Alimentació saludable. Intentem que els atletes mengin pasta, fruita, suc 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 diverses menjades de quantitats petites al dia.
- 7) Els atletes han de ser responsables del seu propi pentinat, maquillatge, escalfament, etc.



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

twirlingavie@hotmail.com

WEB

twirlingavie.jimdo.com

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 dissabte,

CLUB TWIRLING LA VIE D'ULLDECONA