



## CAMPUS DE VERANO ASTURIAS 2023

**LUGAR:** Albergue Residencia Juvenil "Juventudes" C/Celso Amieva, 7, 33500 Llanes (Asturias).

**FECHA:** del lunes día 3 al domingo día 9 de julio.

**PROGRAMACIÓN DIARIA:** Los entrenamientos se realizarán en el pabellón del albergue. Se hará la primera sesión de entrenamiento la tarde de la llegada.

08:30 a 09:30 horas desayuno  
11:00 a 13:00 horas entrenamiento matutino  
14:00 horas comida  
16:00 a 18:00 horas actividades y charlas  
18:00 a 20:00 horas entrenamiento vespertino  
22:00 horas cena

### CATEGORÍAS:

- **Infantil** del lunes día 3 al jueves día 6 de julio.

Recepción el lunes de 16:00 a 17:00 horas.  
Salida el jueves después de la comida.

**VIAJE DE IDA A ASTURIAS CATEGORIA INFANTIL:** lunes 3 de julio desde CETD Villaviciosa a las 9:00 horas (este viaje no incluye la comida).

**VIAJE DE REGRESO A MADRID CATEGORIA INFANTIL:** jueves 6 de julio, después de la comida estimando la llegada al CETD Villaviciosa a las 21:00 horas aproximadamente (este viaje no incluye cena).

- **Cadete** del jueves día 6 al domingo 9 de julio.

Recepción el jueves de 16:00 a 17:00 horas.  
Salida el domingo después de la comida

**VIAJE DE IDA A ASTURIAS CATEGORIA CADETE:** jueves 6 de julio desde CETD Villaviciosa a las 9:00 horas (este viaje no incluye la comida).

**VIAJE DE REGRESO A MADRID CATEGORIA CADETE:** domingo 9 de julio, después de la comida estimando la llegada al CETD Villaviciosa a las 21:00 horas aproximadamente (este viaje no incluye cena).



## Recomendaciones sobre el equipaje a llevar

- Tarjeta de la Seguridad Social.
- Licencia federativa
- DNI
- 2 JUDOGIS
- SACO DE DORMIR (IMPORTANTE)
- ROPA:
  - Ropa deportiva y marcada si es posible.
  - Ropa interior y calcetines para un cambio por día.
  - Una camiseta por día.
  - Un pantalón corto y otro largo para cada día.
  - Pijama.
  - Un par de jerséis o sudaderas, mejor forro polar.
  - Chubasquero. (IMPORTANTE)
  - 2 bañadores.
- CALZADO
  - Zapatillas de deporte.
  - Zapatillas de río o de agua para la ducha y baño.
- ASEO
  - Champú, gel y esponja.
  - Cepillo y pasta de dientes.
  - Albornoz más toalla de baño y otra toalla de piscina.
  - Peine o cepillo de pelo.
  - Pañuelos de papel.
- VARIOS
  - Cantimplora, gorra, crema para el sol y cacao.
  - Linterna, pilas.
  - Repelente para insectos.

### Normas para el buen funcionamiento del Campus:

- **IMPORTANTE:** Llamar o recibir llamadas telefónicas sólo después de la comida y la cena.
- **IMPORTANTE:** El móvil se usará exclusivamente en las horas fijadas por los técnicos responsables.
- No visitar a los deportistas durante el campamento.
- Darles el dinero justo para algún refresco y poco más.
- No llevar tarros de cristal. Ni navajas.
- No llevar comida, ni tener comida en las habitaciones.
- Si están tomando algún medicamento, son alérgicos a algún alimento o cualquier otra circunstancia a tener en cuenta, comuníquenlo por escrito junto a la solicitud y entreguen copia el día de salida a los responsables técnicos de esta federación.