

CAMPUS JOVE

4^a Edició

Del 9 al 14 de Juliol de 2023



amb el suport de



ÍNDEX

- 1. Introducció**
- 2. Història**
- 3. Descripció**
- 4. Localització**
- 5. Informació bàsica**
- 6. Què inclou la inscripció**
- 7. Material necessari**
- 8. Contacte**

-
- **L'ACCT** és **l'Associació Catalana de Clubs de Triatló**, una entitat creada i gestionada per la gran massa de clubs que practiquen aquesta modalitat multi disciplinar a Catalunya.
 - Un dels seus objectius principals és la promoció de l'esport de base per tal de donar a conèixer el Triatló i donar totes les oportunitats a nens/es i nois/es perquè practiquin aquest esport.
 - Des de **Challenge Barcelona Triathlon** volem donar suport a aquesta iniciativa per seguir fomentant l'esport d'iniciació

1. INTRODUCCIÓ

2. HISTÒRIA

- El **Campus Jove** és una iniciativa que es va iniciar l'any 2020 organitzada per l'ACCT i amb la col·laboració de la Federació Espanyola de Triatló, i que el passat 2022 va congrega més de 60 esportistes d'entre 12 i 18 anys.
- Sempre s'ha realitzat a l'entorn de **l'Estany de Banyoles** i en aquesta 4^a edició de 2023, seguirà mantenint la seu en aquesta àrea de Catalunya.



-
- Els participants al campus gaudiran **d'entrenaments i activitats dirigides** per entrenadors/es qualificats/des vinguts/des de diferents clubs.
 - Els nois i noies tindran l'oportunitat de nedar a les aigües de l'Estany i a les instal·lacions del CN Banyoles, així com rodar per les tranquil·les carreteres del Pla de l'Estany i córrer per la gran infinitat de camins i vies de la zona.
 - El Campus jove té una **durada de 6 dies**, per tal que els assistents/es puguin compartir experiències, anècdotes i nous aprenentatges amb altres nois i noies d'altres clubs.

3. DESCRIPCIÓ

4. LOCALITZACIÓ (I)



Allotjament:

Casa de Colònies Els Refugis



Ubicació:

Serinyà (Pla de l'Estany – Girona)



4. LOCALITZACIÓ (II)

→ **La Casa de Colònies Els Refugis** compta amb tots els següents serveis:

- Piscina,
- Pista de bàsquet i voleibol,
- Camp de futbol i
- Rocòdrom
- Les sessions de natació es durant a terme a les piscines del C.N. Banyoles i/o l'Estany De Banyoles



-
- El Campus Jove es celebrarà **del diumenge 9 de juliol al divendres 14 de juliol de 2023**, 6 dies i 5 nits de convivència i esport.
 - El Campus Jove va dirigit a **nois/es d'entre 12 i 18 anys** d'edat, que correspon a les categories d'infantil, cadet, juvenil i junior.
 - El Preu és de **335€**



5. INFORMACIÓ BÀSICA

6. QUÉ INCLOU EL PREU

- 5 nits amb **pensió completa** (esmorzar, dinar i sopar)
- 6 dies **d'activitats, tallers i entrenaments** amb tècnics qualificats i especialitzats en triatló
- Equipació del campus ACCT
- Obsequis i sorteig de material
- Accés a les instal·lacions esportives
- **Assegurança d'accidents**

→ Equipació natació:

- Banyador
- Casquet de bany
- Ulleres natació
- Xancletes
- Tovallola
- Pull-boy, aletes i pales (qui en tingui)

7. MATERIAL NECESSARI (I)

→ Equipació Ciclisme:

- Bicicleta (preferentment de carretera)
- Sabates per a pedal automàtic (qui en tingui)
- Casc
- Ulleres de sol
- Mallot i culot
- Guants curts
- Bidons
- Paravent

7. MATERIAL NECESSARI (II)

→ Cursa a peu i físic:

- Calçat adequat
- Mitjons
- Pantalons i samarretes

7. MATERIAL NECESSARI (III)



Dia a dia:

- Tovallola de bany
- Gorra
- Crema solar
- Roba còmode
- Necesser amb utensilis d'higiene personal
- Fotocòpia del DNI
- Fotocòpia de la targeta sanitària
- Llicència federativa
- Autorització tutor/a

7. MATERIAL NECESSARI (IV)

→ Opcional recomanat:

- Trimono
- Bidó o ampolla d'aigua personal.
- Porta dorsal, gomes elàstiques i elements per a practicar transicions.

Important: tenir en compte la quantitat de roba necessària per a 3 - 4 sessions per disciplina.

7. MATERIAL NECESSARI (V)

8. CONTACTE



acctriatlo@gmail.com



@acctriatlo



<https://t.me/acctriatlo>



¿T'HO PERDRÀS?



ACCT

ASSOCIACIÓ CATALANA
DE CLUBS DE TRIATLÓ