

VI STAGE DE REMO

DEL 24 AL 30 DE JUNIO 2019



¡Comparte entrenamientos con la Selección Española de Remo!

DISFRUTA DE UNA SEMANA REMANDO EN EL CEAR LA CARTUJA DE SEVILLA Y PREPÁRATE PARA SER UN FUTURO EXCELENTE REMERO/A

El objetivo del campus es la mejora de la técnica de remo para sentar una buena base que les permita un futuro desarrollo como excelentes remeros.

Grupo máximo de 20 deportistas, mínimo de 8 deportistas.

Requisitos

- **Edad:** Nacidos entre 2003 y 2004 (categoría cadete).
- **Experiencia:** estar Federado actualmente y haber participado en alguna competición en esta temporada y/o anteriores.
- Motivación para convertirse en un buen remero/a.
- Saber nadar.

Contenidos Técnicos

- Dos sesiones diarias de entrenamiento técnico en barcos de alta competición CEAR (Skiff, doble scull, cuatro scull).
- Todos los entrenamientos en agua serán dirigidos por el entrenador desde un catamarán.
- Sesiones técnicas en tierra (explicaciones técnicas, vídeos, remoergómetro, etc.)
- Dirigido por Carlos Molina, Director Técnico del CEAR, Entrenador Nacional de Remo, Máster en Alto Rendimiento Deportivo, con una dilatada experiencia en el entrenamiento de remeros jóvenes.

Fechas y Duración

Fechas	Actividad
Lunes 24 de junio	Llegadas a lo largo del día Preparación de los barcos y reunión inicial
De martes 25 a sábado 29 de junio	Entrenamientos y demás actividades
Domingo 30 de junio	Entrenamiento y salidas

Precio y Elementos que comprende

CAMPUS COMPLETO: ~~295,00 €~~ **147,50 €**

Pago mediante transferencia bancaria a La Caixa: **E510-2100 9166-7722-0002-1154**

En todo momento habrá un monitor a cargo de los integrantes del grupo.

Incluye:

- **Traslados** desde aeropuerto/estación al CEAR y viceversa.

- **Actividades complementarias.**

- **Seguro de accidentes.**

El alojamiento y comidas será en la Residencia de Deportistas, por un total de 200,00 euros **

** Pendiente de confirmación definitiva, el importe será facturado y deberá ser pagado directamente a la Residencia de Deportistas.

El plazo de inscripción finaliza el **20 de junio de 2019**

Inscripción

Enviar email a cmolina@andalucia.org junto con los siguientes datos:

Nombre, teléfono y correo electrónico del alumno/a y del tutor; fecha de nacimiento, estatura, peso y experiencia en remo del alumno/a (fecha de inicio, principales competiciones, etc.), declaración firmada por el tutor de que el alumno/a saber nadar.

CENTRO ESPECIALIZADO DE ALTO RENDIMIENTO DE REMO Y PIRAGÜISMO LA CARTUJA

Glorieta Beatriz Manchón, s/n. Isla de La Cartuja. 41092-SEVILLA • Telfs: 600 140 713 / 670 945 092

cmolina@andalucia.org • www.cearesdeporte.com CEAR de Remo y Piragüismo



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE

Andalucía