

**CAMPAMENTO DE SEPTIEMBRE
"TRI-CAMBERA CAMP"**

El campamento será desde el día 30 de agosto al 7 de septiembre. El programa para la semana del 30 al 3 de septiembre será el siguiente:

CAMPAMENTO del a 30 de agosto al 7 de septiembre del 2010

	LUNES 30 agosto y 6 de sept	MARTES 31 agosto	MIÉRCOLES 1 septiembre	JUEVES 2 septiembre	VIERNES 3 septiembre
9:00 – 10:00	DEBERES Y TAREAS DE VERANO	DEBERES Y TAREAS DE VERANO	DEBERES Y TAREAS DE VERANO	DEBERES Y TAREAS DE VERANO	DEBERES Y TAREAS DE VERANO
10:00—11:00	PADEL	RUTA CICLISTA	PATINAJE	RUTA CICLISTA	PADEL
11:00- 11:30	TENTEMPIÉ	TENTEMPIÉ	TENTEMPIÉ	TENTEMPIÉ	TENTEMPIÉ
11:30– 12:30	ATLETISMO	RUTA CICLISTA	GIMKANA CICLISTA	RUTA CICLISTA	ORIENTACIÓN
12:45—13:45	PRIMEROS AUXILIOS TRANSICIONES (6 SEPT)	ESGRIMA	EL DEPORTE Y LA SALUD	ESGRIMA	ORIENTACIÓN
13:15—15:00	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	PICNIC
15:00—16:30	NATACIÓN VIRGIN ACTIVE	NATACIÓN VIRGIN ACTIVE	NATACIÓN VIRGIN ACTIVE	NATACIÓN VIRGIN ACTIVE	NATACIÓN VIRGIN ACTIVE
16:30– 16:45	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA

El MARTES DÍA 7 DE SEPTIEMBRE, haremos una competición por equipos en Villanueva de la Cañada. El que esté interesado sólo en la competición del día 7, puede apuntarse. El coste será de 40€ con el transporte desde y hasta el Colegio, comida y material necesario (bicicleta y casco). Tenemos 50 plazas para ese día, así que ¡animar a los primos y amigos!

El coste de 5 días será de 210€ y 270€ el campamento completo de 7 días. Os adjunto la hoja de inscripción, que me podéis enviar por mail. En la parte donde pone programa, indicar campamento de septiembre. En el caso de ser para exclusivamente para la competición del día 7, indicar "Tri-equipos Kambera" que es así como lo han bautizado los niños.

La competición por equipos, consiste en lo siguiente:

Los equipos están formados por 4 personas, un adulto o infantil, dos benjamines y un minibenjamín. Se forman según los tiempos obtenidos en una prueba anterior, de manera que sean equilibrados. Los 4 miembros del equipo salen al mismo tiempo y tienen que completar los tres segmentos (nadar, bici y correr) juntos y ayudándose (empujando en la carrera, abrochando cascos, atando zapatillas, etc) y no se podrán separar más de 5 metros en ningún momento. Esta competición fomenta mucho el trabajo en equipo y es increíble cómo se disfruta viendo cómo se ayudan los unos a los otros.

Un saludo
Marta Marsá