



## Campus OkEstiu 2015 Tremp - PHC Sant Cugat

### Introducció:

Aquest any el Patí Hoquei Club Sant Cugat organitza un Campus d'Estiu dirigit a jugadors i jugadores nascuts entre el 2001 i el 2006.

Sota la direcció d'en David Olmo i amb la resta d'entrenadors de la Base del Club, estem segurs que serà un èxit i que esportistes, pares i monitors voldran repetir l'any vinent.

**CAMPUS** **OkEstiu! 2015**  
5 a l'11 de juliol      DAVID OLMO  
606 12 97 34  
**TREMP** (Pallars Jussà)  
**Hotel Segle XX**  
Adreçat a nois i noies nascuts del 2001 al 2006.

**HOQUEI · PISCINA · JOCS · FORMACIÓ**  
+ info: [okcampustremp@gmail.com](mailto:okcampustremp@gmail.com)



### Objectius:

- Gaudir d'una setmana intensa de convivència i experiències, fomentant la companyonia entre els esportistes de diferents clubs tenint, sempre, com a base l'esport que més ens agrada.
- Reciclatge i millora de la tècnica individual.
- Tàctica individual i d'equip.
- Entrenament específic per porters amb la presència d'un porter de nivell.

### Quan:

Del cinc a l'onze de juliol de 2015 en un únic torn.



## Campus OkEstiu 2015 Trepmp - PHC Sant Cugat

On:

Al municipi de Trepmp a la comarca del Pallars Jussà, situat entre el Pirineu i la Plana de Lleida, on gaudirem d'un clima plenament estiuenc però amb nits fresquetes per dormir a gust.

Podeu visitar el web de l'ajuntament [www.ajuntamentdetrepmp.cat](http://www.ajuntamentdetrepmp.cat).



I dormirem a:

L'Hotel Segle XX, un petit establiment de gestió familiar amb 130 anys d'història, situat al centre del poble i a cinc minuts caminant dels pavellons municipals.

L'hotel compta amb piscina a la que es podran banyar en les hores de descans. Podeu visitar la web de l'hotel: [www.hotelseglexx.info](http://www.hotelseglexx.info)

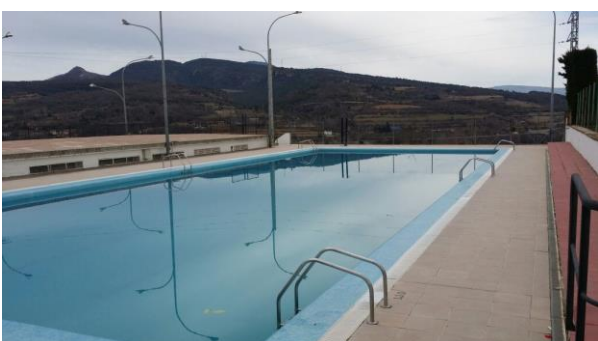




## Campus OkEstiu 2015 Tremp - PHC Sant Cugat

### Instal·lacions Esportives:

- Pavelló Municipal "el Casal"
- Pavelló Municipal "El Cub"
- Camp de Futbol.
- Rocòdrom
- Pistes de Tenis.
- Skate Park.
- Piscina Municipal
- Parc del Pinell.







## Campus OkEstiu 2015 Tremp - PHC Sant Cugat

### Programa:

Diumenge dia 5 de Juliol:

A partir de les 17.00h, arribada dels esportistes amb les famílies. Us informarem del lloc de trobada/ recepció.

- 19.30h: Benvinguda: presentació i assignació d'habitacions. Passeig pel municipi per situar-nos i veure les instal·lacions que seran "casa nostra" en els següents sis dies.
- 21.00h Sopar
- 22.00h Jocs, xerrades... i a dormir.

### Planing diari base:

8.15h	hora de llevar-se.
8.45h	esmorzar.
9.30h	distribució de grups i cap als pavellons.
11.00h	petit esmorzar.
11.15h	activitat esportiva fins les 1230h.
12.30h	dutxa i piscina per anar ben frescos a dinar.
13.30h	Dinar
14.30h	descans/TV/ piscina , per tornar a pista a les 17.00h
17.00h	assignació d'activitats.
18.30h	berenar.
18.45h	distribució d'equips i partidets.
20.15h	dutxa i roba de carrer per anar a sopar.
21.00h	sopar.
22.00h	Jocs/TV/ Xerrades.. i a dormir



## Campus OkEstiu 2015 Tremp - PHC Sant Cugat

Aquest és un planning diari orientatiu, no tots els dies seran iguals i tenim previstes diverses activitats, visites sorpresa i una tarda sense hoquei, per canviar la rutina.

Recollida i final de Campus Dissabte dia 11 de Juliol:

8.45h	hora de llevar-se.
9.15h	esmorzar.
9.45h	recollida de maletes i habitacions.
10.45h	Partits finals al pavelló.

A partir de les 11.00 arribada de les famílies que podran veure els partits fins les 14.00h.

A les 14.00h es donarà per acabat el Campus Ok Estiu 2015 de Tremp però hem organitzat un dinar- costellada amb famílies i esportistes al que us podreu apuntar tots els qui ho vulguin. Us informarem dels preus i el lloc on es farà per poder-ho reservar amb temps suficient.

### Què hem de portar?

- Equip d'hoquei complet i pilota, a la bossa habitual d'hoquei.
- Mudes d'entrenament per cada dia.
- Mudes de carrer per cada dia.
- 2 banyadors i tovallola de piscina.
- Tovallola de dutxa pel vestidor.
- Xancletes de dutxa/piscina.
- Calçat esportiu.
- Necesser amb estris d'higiene personal (sabó, raspall i pasta de dents...)
- Lot de nit.
- Gorra.
- Crema solar
- Recomanem marcar la roba i, pels mes petits, roba/mudes separada per dies en bosses de plàstic.
- Targeta Sanitària. Recordeu indicar en la inscripció, si és el cas, al·lèrgies o medicaments.

### Inscripció:

- Trobareu el Formulari d'inscripció al web [www.phcsantcugat.com](http://www.phcsantcugat.com).
- Preu: 395 €. Segon germà 345 €. El preu inclou:
  - Estada en Pensió completa a l'Hotel Segle XX.
  - Assegurança d'accidents.
  - Samarreta del campus.
  - Sorteig de material d'hoquei.

**Places Limitades. Rigorós ordre d'inscripció**