



## **MINI STAGE LLANES 2012**

**ORGANIZA:** Club Astur Judo y Club Asalia Beya

**PARTICIPAN:** judokas clubs *JUDO AVILÉS*, *JUDO MIERES*, *ASALIA BEYA* y *UNIVERSIDAD DE OVIEDO*.

**FECHAS:** 14-15-16 Septiembre

**ALOJAMIENTO:** Albergue Juvenil Juventudes  
C/Celso Amieva 15, Llanes

**RÉGIMEN:** pensión completa

**SÁLIDA:** Viernes 14 Septiembre a 09.30 h Quirinal  
(Avilés); 10.15 h En frente pabellón Llano (Gijón)

**LLEGADA:** Saldremos de Llanes a las 18.00 h. Hora  
aproximada llegada Gijón (19.00 h), Avilés (19.30 h);  
mismos sitios que en la salida.



Además de la participación de los judokas y entrenadores de los clubs participantes, contaremos con la participación de **Ana Ribas Camacho**, judoka del CAR de Madrid, Campeona de España Absoluta, que vendrá a participar y colaborar en nuestro stage en las jornadas del Sábado y Domingo.





## **PROGRAMA MINI STAGE LLANES 2012**

<b><u>VIERNES 14</u></b>	<b><u>SÁBADO 15</u></b>	<b><u>DOMINGO 16</u></b>
09.30 Salida Avilés 10.15 Salida Gijón 11.30 Llegada Llanes Montaje tatami 12.30 <u>JUDO</u> 14.30 Comida playa 16.00 Alojamiento 18.30 <u>JUDO</u> 21.00 Cena 22.30 Juegos	08.00 Carrera 09.00 Desayuno 11.30 <u>JUDO</u> 14.00 Comida 16.00 Playa/Activ 18.30 <u>JUDO</u> 21.00 Cena 22.30 Juegos	08.00 Carrera 09.00 Desayuno 11.30 <u>JUDO</u> 14.30 Barbacoa 18.00 Salida 19.00 Llegada Gijón 19.30 Llegada Avilés

### **¿QUÉ TENGO LLEVAR?**

- Tarjeta Insalud, fotocopia DNI (menores)
- Kimono/s y ropa deportiva para entrenamientos físicos
- Chanclas, Bañador y toalla playa
- Mochila para playa
- Algo de abrigo para la noche
- Productos aseo personal
- Llevar COMIDA viernes, ya que comeremos en la playa todos juntos (bocata, bebida, fruta, etc)

Las camas del albergue disponen de sábanas y mantas, por lo que NO es necesario llevar saco de dormir.

En caso de cualquier duda llamar a Felipe al 607479999.

Así mismo, en caso de tener que seguir alguna medicación o tener algún problema con las comidas avisar a los responsables.

### **AUTORIZACIÓN PATERNA/MATERNA:**

Yo D. ....con DNI.....

padre/madre de.....autorizo a mi hijo/a a participar en este Mini Stage de Llanes según el programa adjunto.

Teléfono de contacto en caso emergencia.....