

Organización y cuadros



del **Jornada Deporte** **//ABANCA**

14 Septiembre



Ureca
Cultura y deporte en familia



OS ESPERAMOS – VEN A DISFRUTAR DE UNA JORNADA LUDICO-DEPORTIVA PENSADA POR Y PARA TI Y TU FAMILIA

Recepción



Aparcamiento principal

con acceso por la entrada principal, desde Avenida Manuel Lemos.



Aparcamiento campo fútbol

con acceso desde Camiño do Souto



Centro de organización

Una vez en las instalaciones de Ureca, debéis presentaros en el **CENTRO DE ORGANIZACIÓN**, que se encontrará ubicado en la zona adyacente al campo de fútbol, donde se os recibirá, haciendo entrega de la camiseta conmemorativa del evento.

Desde el **C.O.** se coordinará cualquier necesidad y resolverá cualquier consulta.

Actividades

Deportivas - Competición

- Baloncesto 3*3**
- Fútbol 7**
- Pádel:** Masculino, Femenino y Mixtos
- Tenis:** individual y dobles
- Tenis de mesa**

Infantiles

- Servicio de ludoteca**
- Talleres infantiles**

Deportivas – Fuera de Competición

- Running:** 5 y 10 km
- Ruta BTT**
- Senderismo**
- Sesión actividad postural**
- Sesión actividad funcional**
- Zumba**
- Paddle surf / Kayak:** Panxón

Ocio

- Sesión sobremesa en terraza con música**
- Ureca tendrá sus puertas abiertas durante el fin de semana para todos aquellos empleados que lo deseen.

Organización

Dado el número de asistentes y la multitud de actividades deportivas y lúdicas se han pautado una serie de normas organizativas de comportamiento que buscan eficacia y agilidad, con flexibilidad ante cualquier necesidad del participante (coincidencia de horarios, necesidad de ajuste en horario de comida,...), estando abiertos a inclusión de última hora en los diferentes servicios de ludoteca o restaurante. En definitiva, buscamos una organización pautada, pero flexible, y siempre satisfacer vuestras necesidades.

Al llegar os debéis acercar al **Centro de Organización**, ubicado en la parte posterior del club, donde, en función de las actividades que desarrolléis a lo largo del día, os indicarán que debéis hacer. Destacando por temas:

- **Servicio de comida en restaurante:** recogeréis en la oficina los vales nominativos de comida que hayáis solicitado.
- **Servicio de comida rápida** (pizza, empanada, bocadillos fríos,...). Se servirán en la zona exterior. En cafetería se servirán bocadillos calientes, hamburguesas, sandwich,....
- **Servicio de cena:** el club ofrecerá este servicio para todos aquellos participantes que quieran prolongar la jornada.
- **Servicio de ludoteca:** recogeréis en la oficina del club los vales nominativos de ludoteca que hayáis solicitado, indicándose el punto de encuentro donde dejar a los niños.

MUY IMPORTANTE RECOGER LOS VALES NOMINATIVOS

PARA PODER ACCEDER A ESTOS SERVICIOS Y COORDINARLOS DE FORMA CORRECTA

- **Actividades deportivas:** se os indicará la ubicación de las instalaciones donde practicareis la actividad. En dicha instalación **existe un supervisor/coordinador pendiente del discurrir de la competición** y atento a ajustes de última hora por coincidencia de horarios con otras actividades o cualquier otra causa. El supervisor hará de juez de la competición y velará por que exista en el 'puesto específico de la actividad', agua y fruta en todo momento.
- **Actividades de ocio:** "tardeo" – sesión con música – en terraza, así como opción de cenar para aquellos que quieran prolongar la jornada.

Cualquier duda que os pueda surgir podéis acudir en cualquier momento a:

- Centro de Organización / Oficina administración de Ureca

Restaurante – comida

- Para mejor organización del **servicio de comedor**, se establecen tres turnos, con horarios **13:30, 14:30, 15:30**
- Para minimizar tiempos de espera y mejorar organización, recogeréis en la oficina del club los vales de comida y/o cena solicitados. Vales nominativos que establecen horario / menú, y que previamente vosotros habéis seleccionado y notificado vía correo a la organización.
- El servicio de restaurante ,en su carta normal, quedará cerrado para poder gestionar correctamente el servicio de comida bajo menú. Pero existirá **Servicio de comida rápida en cafetería** (pizza, empanada, bocadillos fríos, hamburguesas, sandwich....) .



JORNADA ABANCA

14 Septiembre

MENÚ ADULTO

Primer plato
Segundo plato
Postre

12€

MENÚ INFANTIL

Plato combinado
Postre

9€

Ludoteca

- Los niños inscritos serán **acompañados al lugar de encuentro de la actividad**, que se indicará en el centro de organización. A partir de ese momento quedarán bajo la custodia de los monitores, quienes se encargarán de su **cuidado y animación** durante la jornada, incluyendo **comida y merienda**. Así como una serie de actividades y talleres.
- Las actividades que realizarán serán fundamentalmente al aire libre, por lo que es importante que vengan con protección solar aplicada y gorra.
- Se incluye el baño en piscina con los monitores al cargo, por lo que aconsejamos que traigan mochila con muda de piscina (bañador, chanclas y toalla).



Sesión Animación – Juegos y Actividades (15:00-17:30)

- Durante la tarde, contaremos con los servicios de una empresa de animación, que nos hará disfrutar de una sesión divertida con juegos y actividades lúdicas.

Tarde con música

- Se establece una jornada completa donde al acabar la actividad deportiva podamos disfrutar de una tarde agradable entre compañeros, con música de fondo .

Distribución de la Jornada y aspectos organizativos



- A. CARPA CC JORNADA
- B. PUNTO CC
 1. RUNING
 2. BTT
 3. SENDERISMO
 4. PADELSURF-KAYAK
- C. CC PADEL
- D. CC TENIS
- E. CC FUTBOL
- F. PUNTO CC
 1. BALONCESTO
 2. PADEL
- G. LUDOTECA-ANIMACION:
PUNTO ENCUENTRO
- H. PISCINA
- I. TERRAZA ZONA DEPORTIVA
- J. BARRA ZONA DEPORTIVA
- K. TERRAZA CAFETERIA
- L. ZUMBA

- En todas las actividades estará presente **personal adjunto a la organización** al que os podréis dirigir para cualquier duda o consulta sobre la actividad o competición.
- **Avituallamiento:** el personal de la organización os facilitará bebida y fruta siempre que os apetezca.
- **Servicio de Fisioterapia:** durante toda la jornada tendréis servicio de fisioterapia en clínica anexa al gimnasio. Sesiones con cita previa y atención de lesiones durante el desarrollo de la jornada.

A continuación, presentamos la organización de las diferentes actividades, con horarios, cuadros, normas y observaciones

9:45 **Recepción**

10:00 **Inicio actividad deportiva**

FUTBOL 7	10:00 h – campo de futbol
BASKET	11:00 h - pabellón
PÁDEL	10:00 h – pistas de pádel
TENIS	10:00 h – pistas de tenis
TENIS DE MESA	10:00 h - mesa de ping pong
SALIDA RUNING	10:30 h - Punto de encuentro: centro organización
RUTA BTT	10:30 h - Punto de encuentro: centro organización
RUTA SENDERISMO	10:30 h - Punto de encuentro: centro organización
ZUMBA OUTDOOR	12:30 h - gimnasio
ACTIVIDAD FÍSICA FUNCIONAL	10:30 h - gimnasio
ACTIVIDAD FÍSICA POSTURAL	11:30 h - gimnasio
PADEL SURF Y/O KAYAK	10:30 h - salida en aparcamiento Ureca 10:30 (actividad en Panxón, 11:00)
LUDOTECA	10:00 h -18:00 h - Punto de encuentro: ludoteca

13:00 – 16:30 **Servicio de comida**

15:00- 16:30 **actividad deportiva – fases finales**

17:00-21:00 **Música (A las 18:00 – entrega de premios)**

Formatos Competición



FUTBOL 7

Posibles ajustes por número de inscritos, pero inicialmente 1ª fase de grupos y fase final por eliminatoria. Garantizando un mínimo de partidos



BALONCESTO

Posibles ajustes por número de inscritos, pero inicialmente 1ª fase de grupos y fase final por eliminatoria. Garantizando un mínimo de partidos



TENIS

Posibles ajustes por número de inscritos, pero inicialmente 1ª fase de grupos y fase final por eliminatoria. Garantizando un mínimo de partidos

Formatos Competición



PADEL

Posibles ajustes por número de inscritos, pero inicialmente 1ª fase de grupos y fase final por eliminatoria. Garantizando un mínimo de partidos



TENIS DE MESA

Posibles ajustes por número de inscritos, pero inicialmente 1ª fase de grupos y fase final por eliminatoria. Garantizando un mínimo de partidos

RUNNIG Y SENDERISMO

RUNNING

Horario: 10:30 h
Se desarrolla por ruta de la costa



Horario: 10.30 a 14.30

Se desarrolla por la costa y los senderos circulares del monte; unos 12 kilómetros y desnivel de 700 metros, con dificultad fácil.

BTT

RUTA BTT

Datos aproximados de la ruta
30,20 Km
861 m desnivel positivo
Tiempo estimado 3,5 h



Horario: 10.30 a 14.30

Se desarrolla por senderos y pistas con vistas del Val Miñor.

Nivel medio y medio alto.

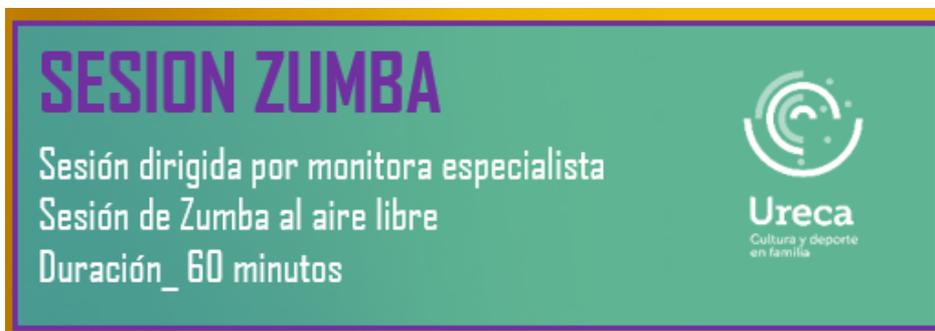


ZUMBA

Horario: 12.30 a 13.30

Lugar: Terraza exterior pistas tenis.

Sesión dirigida para todos los públicos.



SESION ZUMBA

Sesión dirigida por monitora especialista
Sesión de Zumba al aire libre
Duración_ 60 minutos

Ureca
Cultura y deporte
en familia



A.F. FUNCIONAL

Horario: 10.30

Lugar: Sala de actividades gimnasio.

Clase dirigida de entrenamiento funcional; circuito de fuerza y resistencia.



A.F. POSTURAL

Horario: 11.30

Lugar: Sala de actividades gimnasio.

Clase dirigida de actividad postural; trabajo de columna y estiramientos globales.



PADDEL SURF Y/O KAYAK

Plazas asignadas por sorteo

Horario: 11:00

Horas: 120 min. Lugar: Club Marítimo de Panxón **Salida de Ureca a 10:30**

