



Butlletí 2

# AWOS '10

(Aligots Woman's Orienteering Stage)



## Dates

30 (arribada), 31 de juliol i 1 d'agost.

## Allotjament

Anem a l'alberg **La Bruna**. Cal repassar **la secció de material per saber què s'ha de dur per dormir**.

Aquesta és la seva pàgina web:

<http://www.alberglabruna.com/cat/presentacio.htm>

## Material (!!)

Per l'alberg:

- Sac de dormir
- Tovallola

Pels entrenaments:

- Brúixola (obligatori)
- Cronòmetre (obligatori)
- Polaines (recomanable)
- Roba esportiva
- Aigua (camelbak)
- Menjar (per picar entre exercicis)

Hi haurà aigua per emplenar la camel i d'avituellament per les pauses grans.

A més a més, tot el que necessiteu per passar els tres dies.





### Entrenaments i l'horari (definitiu)

Es combinaran els entrenaments tècnic i teòrics, i en la mesura del possible estaran pensats perquè siguin aptes i útils per tots els nivells.

#### Divendres

- **18h (aprox):** Primeres arribades
- 19.30h: Presentació (només si hem arribat totes)
- 20.30h: sopar
- 21.30h.
  - Presentació (si no l'hem pogut fer abans)
  - Breefing i teoria

#### Dissabte (Guils)

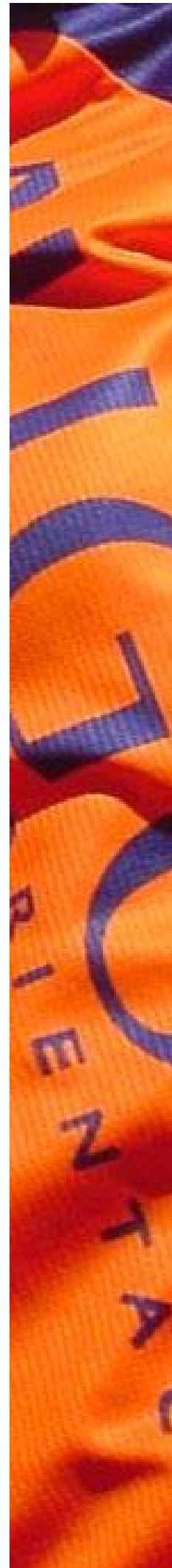
- Esmorzar.
- Matí:
  - Exercicis + aportacions
- Migdia:
  - Dinar (pícnic) + aportacions
- Tarda:
  - Exercicis + aportacions
- Sopar
- Nit:
  - Formació sobre nutrició

#### Diumenge (Bellestar)

- Esmorzar.
- Matí:
  - Exercicis + aportacions
- Migdia:
  - Dinar a l'alberg.
- Tarda:
  - Comiats
  - Petons (molts petons) i fotos (moltes fotos)
  - Altres

### Preus

Des d'Aligots, s'ha abaratit al màxim les despeses d'aquest stage d'entrenaments, i el club paga molt bona part de les despeses de totes les Aligotes, tot i així cada Aligota tindrà una despesa d'uns **70€** (aprox.) corresponents a part de les dietes i allotjament dels 3 dies. Aquest any tampoc ens han donat les subvencions demanades.

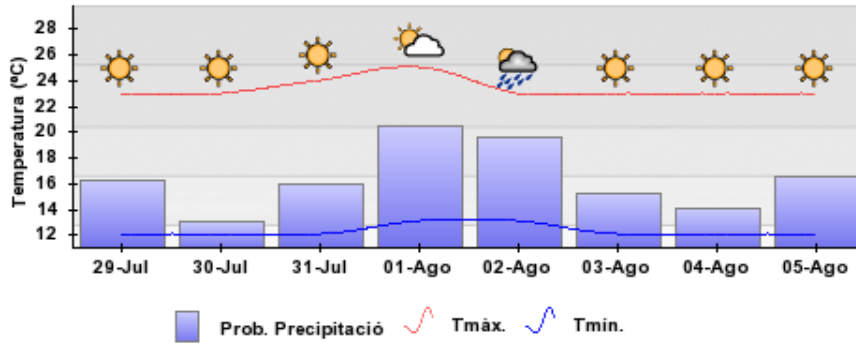




# Previsió meteorològica



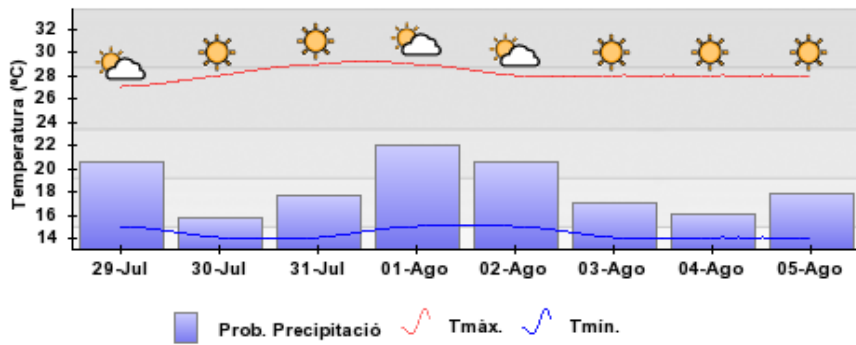
## Guils de Cerdanya



Probabilitat de Precipitació (PP)



## La Seu d'Urgell



Probabilitat de Precipitació (PP)

