

INFORMACIÓ GENERAL

- El Campus Jove es celebrarà del diumenge 26 de juliol al divendres 31 de juliol de 2026, 6 dies i 5 nits de convivència i esport.
- Entrada el 26/7 a les 17h a la Casa de Colònies EL VILÀ (Porqueres)
- Sortida el 31/7 després de dinar, a partir 15:00h
- 6 dies, 5 nits amb PENSIÓ COMPLETA (esmorzar, dinar, berenar i sopar)
- La Casa de Colònies El Vilà compta amb els següents serveis:
 - Piscina
 - Pista de bàsquet i voleibol
 - Pista tennis i futbol sala
- Obert a les categories infantil, cadet, juvenil i júnior.
- Els participants al campus gaudiran d'entrenaments i activitats dirigides per entrenadors/es qualificats/des vinguts/des de diferents clubs.
- Obsequis i sorteigs de material
- Accés a les instal·lacions esportives
- Assegurança d'accidents
- El Preu és de 395€

ACTIVITATS

- Natació en aigües obertes a l'estany de Banyoles
- Ciclisme en ruta
- Carrera a peu
- Tècnica específica (tècnica de carrera, habilitats en bicicleta, orientació en aigües obertes)
- Transicions
- Tallers: Reglament de triatló, mecànica, nutrició, entrenament, etc.
- Xerrades amb triatletes d'elit
- Competició d'Aquatló al finalitzar el campus

MATERIAL NECESSARI

Equipació natació:

- Banyador
- Casquet de bany
- Ulleres natació
- Xancletes
- Tovallola

Equipació Ciclisme:

- Bicicleta (preferentment de carretera)
- Sabates per a pedal automàtic (qui en tingui)
- Casc
- Ulleres de sol
- Mallot i culot.
- Guants curts.
- Bidons
- Paravent

Cursa a peu i físic :

- Calçat adequat.
- Mitjons
- Pantalons i samarretes
- Màrfega

Dia a dia:

- Tovallola de bany
- Gorra
- Crema solar.
- Roba còmode
- Necesser amb utensilis d'higiene personal.
- Autorització tutor/a.

Opcional recomanat:

- Trimono
- Bidó o ampolla d'aigua personal.
- Porta dorsal, gomes elàstiques i elements per a practicar transicions.

Important: tenir en compte la quantitat de roba necessària per a 3 - 4 sessions per disciplina.