

CAMPIONATO GALEGO DE INVERNO - BASE IV

- **DATA:** Sábado 21/02/2015
- **LUGAR:** Real Club Náutico de Vigo
- **TRASLADO:**
 - **Ida:** En autobús de liña: Pontevedra (Estación de autobuses) – Vigo (Areal) **(Tódalas nadadoras viaxarán a ida coas súa adestradora e delegadas)**
 - **Volta:** As nadadoras poderán voltar cos seus pais/nais. Previo aviso a adestradora e delegadas.
- **HORARIO:**
 - **Ás 12:10 Estación de Autobuses Pontevedra** (andéns man dereita, según baixades as escaleiras).
 - Ás 13:00 Chegada a Vigo Areal
 - Ás 13:30 Comida no Restaurante do Náutico de Vigo
 - Ás 15:00 Quecemento e pase con música
 - Ás 16:00 Maquillaxe e peiteado
 - **Ás 17:30 Inicio da Competición**
 - Ás 19:00 Fin da Competición e Entrega de Trofeos
 - **As nadadoras que non volten cos seus pais/nais o farán coa súa adestradora e delegadas, no tren que sae ás 19:55 da Estación Vigo Guixar, ou ben no autobús das 20:30 que sae de Vigo Areal.**

NOMBRE Y APELLIDOS	AÑO
ALVAREZ VÁZQUEZ, ANDREA	1998
BOO SANTIAGO, LAURA	2000
FERNÁNDEZ GARCÍA, MARINA	1997
HERRERO PORTELA, ANTÍA	1998
MIGUÉLEZ PADÍN, UXÍA	1998
VÁZQUEZ NÚÑEZ, CRISTINA	2000
VIDAL BRETAL, LUCIA	2000
VILLANUEVA MARTÍN, JIMENA	1998
EIRAS ESPÍÑEIRA, ELENA (R)	1998
GARCÍA RODRIGUEZ, ALICIA (R)	2002
VILLAFRANCA SÁNCHEZ, SOFÍA (R)	2002

LEMBRADE DEBEDES LEVAR:

- **Equipación do Club (Completa)**
- Bañador de competición e moñete
- Gorro de látex ou tea para poñer debaixo e non romper o do club coas horquillas
- 1 redecilla do color do pelo, pinzas de moño e normais
- Unha toalla de mans vella

- Pinzas (2 pares)
- Dúas toallas ou albornoz e unha toalla
- Chanclas
- Auga ou aquarios, algunha cousiña para comer durante a competición: barrita enerxética, uns froitos secos, un plátano, unhas galletas, cereais. **Por suposto, as gominolas, patatillas, palomitas e derivados...están prohibidos.**
- Merenda para despois da competición: Bocadoillo, sándwich, algo de froita, un bebible... (non bollería).
- **Xoias (pendentes, pulseiras, aneis...), uñas pintadas (pés e mans), non están permitidos na competición**

Nota: Cada nadadora deberá abonar 10,50€ para a comida e o billete de autobús (as que volten tamén deberán levar 3,65€ para o billete de tren). As que teñan Carné Xove ou Carné de familia numerosa que o leven para que lles fagan o desconto no transporte.

Entregar o venres 20, os cartos xunto coa autorización (A Teté ou Anxos)

ADESTRADORAS: Xulia Cubeiro e Beatriz Montes

DELEGADAS: M^a Teresa Pérez e Anxos Portela.

En Pontevedra, a 18 de Febreiro de 2015