



# KAMP BİLGİLENDİRMESİ



## 23-27 OCAK ANTALYA KEMER LİMAK LİMRA RESORT OTEL

### ULAŞIM

Kamp ücretine dahil değildir. Kampa ulaşım serbesttir. Antalya kamplarında ulaşımında havayolunu tavsiye ederiz. Otobüs kiralama diğer bir seçenek gidiş geliş kişi başı 3.500 TL minimum 30 kişi olmak kaydıyla kiralama yapabiliriz. Güzergah Salondan Otele - Otelden Salona tahmini 10 saat yolda 2 kez konaklama

### SPORCU VE VELİ KATILIMI

Kamp fiyatlandırmasında belirtildiği gibi isteğe göre oda rezervasyonu yapılabilir. 8+ yaş sporcuların arkadaşları ile aynı odada kalmaları zorunludur.

### VELİSİZ KATILIMLAR

İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanından sporcularımız aileleri tarafından kulüp yöneticilerine teslim edilir. Dönüşte Sabiha Gökçen havalimanından sporcularımız ailelerine teslim edilir. Ailesiz gelen sporcularımız kamp sırasında kulüp yöneticileri gözetiminde olurlar.

### ANTRENÖR VE EKİP

Antrenörlerimiz ve asistan koçlarımız kamp tecrübesine sahiptirler. İhtiyaçtan fazla ekiple kampa katılım sağlayacağız. Sporcu odalarında kalan sporcuların denetimleri belli saat aralıklarla kulüp yöneticileri, antrenörler ve yardımcı antrenörler tarafından yapılır.

### KAMP GÜNLÜĞÜ

Sporcularımız kamp süresi boyunca kendi yaş grupları birçok takımla günde en az 2 kez maç yapacaklar. Ara boşluklarda antrenmanlara devam edilecektir. U9 sporcularımız için her gün öğlenden önce ve öğleden sonra olmak üzere 2 antrenman programı vardır. Sporcularımız otele giriş yaptıklarından itibaren maç ve antrenman programımız uygulanacaktır.

### EĞLENCE VE SERBEST ZAMAN

Antrenman, maç ve yemek saatlerinde sporcular cep telefonlarını ve İpadlerini yanlarına alamazlar. Serbest zamanda kullanmak serbesttir. Otelin içerisinde bir çok aktivite vardır serbest zamanda otelin içerisinde isteyen sporcu bunlardan yararlanabilir. +12 yaş sporcuların otel havuzlarını kullanmaları kulüp yöneticileri ile birlikte olur. 12 yaş altı sporcular havuzlara aileleri gözetiminde katılmak zorundadırlar. Kulübün sorumluluğu yoktur.

### ODA KONAKLAMA

Sporcular 3-4 kişilik odalarda konaklayacaklardır. Her odada yeterli su bulunmaktadır. Sabah kahvaltı, öğlen yemek, ikindi atıştırmalık ve akşam yemeklerinin programları antrenman programlarına göre sporculara bildirilir. Sporcular kendilerine bildirilen saat aralıklarında hazır olmak durumundadır. Velileri ile kalacak sporcuların günlük programa uymalarının sorumluluğu ebeveynlerine aittir. Her sporcu yaşı kaç olursa olsun yemek saatlerinde sporcular ve antrenörleri ile birlikte bulunmak zorundadır.

### KAZANIMLARIMIZ

Kamp süresince sporcular kulübün belirlediği saatlerde toplanacak, kahvaltı , öğlen ve akşam yemekleri sporcu disiplini içinde birlikte yenecek, birlikte hareket edilecektir. Serbest saatlerde otel içi aktivite yapılabilir. Kamp süresince toplu hareket etmeyi, hijyen, temizlik alışkanlığı doğru ve yeterli beslenme, özgüven, tek başına çözüm üretebilmek, doğru ve çabuk karar verme, sosyalleşme ve yeni arkadaşlıklar kazanımlarını sağlayacağız. Maç ve antrenmanlarda sporcularımızın fiziksel ve bedensel özelliklerini üst seviyeye çıkarmak önceliğimizdir.

### GALA GECESİ

Her sporcu CSKA nın kendilerine vereceği Gala tshirtleri ile grup halinde geceye katılırlar.