

Recepción

Una vez en las instalaciones de Ureca, debéis presentaros en el **“CENTRO DE ORGANIZACIÓN”**, el cual se encontrará ubicado en la zona adyacente al campo de fútbol, donde se os recibirá y desde el que se coordinará cualquier necesidad, y al que os podéis dirigir para cualquier consulta.

Obsequio a todos los participantes: En el centro de organización se entregará una camiseta conmemorativa del evento a los participantes, siendo conveniente utilizarla durante toda la jornada.



Restaurante – Turnos de comida

Para mejor organización del **servicio de comedor**, se establecen tres turnos, con horarios **13:30, 14:30 y 15:30**.

Aquellos que os hayáis inscrito con reserva de comedor debéis **pasar por cafetería al llegar** a las instalaciones de Ureca, para **confirmar** vuestra **reserva** y dejar cerrada la **elección** del **turno de comedor**, así como el **pago** de la misma.

En el momento de la comida entregaréis al camarero los **tickets correspondientes** proporcionados al realizar el pago.

El **menú** de la jornada, tanto para adultos como infantil, se presenta en la siguiente página

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 serán encargados de su **cuidado y animación** durante la jornada, incluyendo **comida y merienda**.

En el momento de la recogida de los niños por parte de los monitores se hará el pago del servicio de comida/merienda (8 €). El **menú** se presenta en la siguiente página

Las **actividades** que realizarán serán fundamentalmente **al aire libre**, por lo que es importante que vengan con protección solar aplicada.

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).

Tendremos **hinchables**; los niños inscritos en la ludoteca, accederán a esta zona de juegos con los monitores. Los niños deberán usar calcetines para el acceso a los mismos.

MENÚ ADULTO

1º PLATO

CROQUETAS Y ENSALADA DE PASTA

2º PLATO

LOMO ASADO EN SALSAS

PAN, BEBIDA, POSTRE Y CAFE

10 €



MENÚ INFANTIL

MACARRONES A LA BOLOÑESA

CROQUETAS

PAN, BEBIDA Y POSTRE

7 €

LUDOTECA

MENÚ INFANTIL

MACARRONES A LA BOLOÑESA

CROQUETAS

PAN, BEBIDA Y POSTRE

MERIENDA

8 €



Servicio Autobús

Desde A Coruña: recogida a las **08:15 horas** en el **Parking del Estadio de Riazor** y traslado a Nigrán. Inicio **regreso** a las **20:00 horas**.

Aspectos organizativos actividades deportivas

En todas las actividades estará presente **personal ‘adjunto a la organización’** al que os podréis dirigir para cualquier duda o consulta.

Avituallamiento: el personal de la organización os facilitará bebida y fruta cuando lo deseéis.

Servicio de Fisioterapia: durante toda la jornada existirá un servicio de fisioterapia (1 fisioterapeuta) quien podrá atenderos si necesitáis de sus servicios acudiendo el centro de organización.

Todos aquellos inscritos en más de una disciplina deben tener en cuenta que es muy probable que se solapen los horarios de diferentes actividades. Por coincidencia de horarios podéis poneros en contacto con el ‘centro de organización’ para ajuste de los mismos, en la medida de lo posible.

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

Durante la jornada se actualizarán los cuadros, que se encontrarán colgados en la página web de Ureca – www.ureca.es.

Horarios

- **FUTBOL 7** 10:00 h
- **BASKET** 11:00 h
- **PADEL** 10:00 h
- **TENIS** 10:00 h
- **TENIS DE MESA** 10:00 h
- **SALIDA RUNING** 11:00 h
- **SALIDA BTT** 10:00 h
- **SALIDA SENDERISMO** 10:00 h
- **ZUMBA** 12:00 h
- **ENCUENTRO PADLE SURF** 10:30 h
- **ENCUENTRO LUDOTECA** 10:00-10:30 h
- **FÚTBOL BURBUJA** 13.00 h, 16:00 h y 16:30 h

FÚTBOL

Responsable: Jose Fernández

EQUIPOS:

- ABANCA CORUÑA I
- ABANCA CORUÑA II
- ABANCAS Y BARRANCAS
- DT LUGO
- SANTIAGO ALL BLACKS
- LOS DEL LOURO
- EQUIPO OURENSE
- G BONE

Hora de inicio: 10:30 a.m. Los participantes deberán llegar con la suficiente antelación.

Punto de encuentro: En pasillo de campo de fútbol para recoger welcome pack y contactar con responsable.

Observaciones:

- Cada equipo deberá venir provisto del equipaje correspondiente.
- En caso de coincidencia de colores la organización suministrará petos distintivos.
- Calzado multitaco o tacos de goma.
- La organización suministrará los balones de fútbol.
- Los partidos serán a 2 tiempos de 20 min cada uno.
- La competición será en cuadro de segunda oportunidad.
- En caso de empate penaltis a gol de oro.

De coincidencia de horarios entre deportes, debéis contactar con el 'centro de organización' para ajuste de los mismos.

Se ruega la máxima puntualidad.

Cuadros a continuación

1	G Bone			
	10:30 h.			
	Equipo Ourense	12:10 h.		
		Perdedor 3		
2	ABANCAS Y BARRANCAS		16:00 h.	
	10:30 h.			
	Los Del Louro	12:10 h.		
		Perdedor 4		
				17:15 h.
3	Abanca Coruña I			
	11:20 h.			
	Santiago All Blacks	13:00 h.		
		Perdedor 1		
4	DT Lugo		16:00 h.	
	11:20 h.			
	Abanca Coruña II	13:00 h.		
		Perdedor 2		

BASKET 3X3

Responsable: Nacho Comesaña

EQUIPOS:

- EQUIPO OURENSE
- GALICIA

Hora de inicio: 10.30 a.m. Los participantes deberán llegar con la suficiente antelación.

Punto de encuentro: En pasillo de campo de fútbol para recoger welcome pack y contactar con responsable.

Observaciones:

- Cada equipo deberá venir provisto del equipaje correspondiente .
- Calzado zapatillas deportivas.
- La organización suministrará los balones de baloncesto.
- En caso de coincidencia de colores la organización suministrara petos distintivos.
- El juego se repartirá en un partido de 2 tiempos de 25 minutos
- De ser necesario se arbitrarán los partidos, pero en principio serán los propios jugadores los que lo regirán.

De coincidencia de horarios entre deportes, debéis contactar con el 'centro de organización' para ajuste de los mismos.

Se ruega la máxima puntualidad.

PADEL

Responsable: Isaac González

Pistas:

- Muro
- Cristal

Hora de inicio: 10:00 a.m. Los participantes deberán llegar con la suficiente antelación

Punto de encuentro: En pasillo de campo de fútbol para recoger welcome pack y contactar con responsable.

Observaciones:

- Los partidos serán a tiempo corrido 25 min.
- Calzado zapatillas deportivas.
- La organización suministrará las bolas de pádel
- El cambio de campo se realizará cada 3 juegos.
- Todos los juegos serán con punto de oro al llegar a iguales.
- De ser necesario se arbitrarán los partidos, pero en principio serán los propios jugadores los que lo registrarán.
- Las parejas que pierdan tiempo de forma deliberada perderán el juego al 2ª aviso.
- Las parejas disponen de 15" entre puntos para poner la bola en juego. Y de 30" para cambiar de campo.
- Se clasificarán 2 parejas de cada grupo para la siguiente fase.
- La competición se organizara en grupos de 3 todos contra todos.

De coincidencia de horarios entre deportes, debéis contactar con el 'centro de organización' para ajuste de los mismos.

Se ruega la máxima puntualidad.

Cuadros a continuación

AF	BF	AM	BM	CM	DM
SONIA LOPEZ/ IRIA CABALLERO	MAIKA / BEA FARO	IGNACIO ZABALETA/ DIEGO DANIEL FERNANDEZ	ADRIAN PARADA/ JAVIER FREIRE	JORGE FERNANDEZ/ ADRIAN OTERO	JOSE ANGEL MATAS/ JUAN CARLOS LOPEZ
LETICIA MARTINEZ / ANGELA BAR	GIOVANNA PEREZ/ MISKA RODRIGUEZ	HUGO DIAZ/ ADRIAN CREMADES	ANTON CARDENAS/MARTIN PAGE	JOSE MIGUEL GARCIA/ JOSE MANUEL VILARIÑO	LUIS FERNANDEZ/ ANTONIO PORTAS
ANDREA DE HAZ/ PAOLA LATAS	PATRICIA NUÑEZ / NEREA	ALVARO FERNANDEZ/ JOSE VARELA	CESAR DE SANTIAGO/ HUGO CASTRO	MANUEL COSME/ ALBERTO CRESPO	ISMAEL OLIVEIRA / DANIEL RAMOS

PADEL	PISTA CRISTAL			PISTA MURO			
	HORA	PAREJA 1	PAREJA 2	PUNTOS	PAREJA 1	PAREJA 2	PUNTOS
	10:00	SONIA LOPEZ/ IRIA CABALLERO	ANDREA DE HAZ/ PAOLA LATAS		MAIKA / BEA FARO	GIOVANNA PEREZ/ MISKA RODRIGUEZ	
	10:30	IGNACIO ZABALETA/ DIEGO D.FERNANDEZ	HUGO DIAZ/ ADRIAN CREMADES		ADRIAN PARADA/ JAVIER FREIRE	ANTON CARDENAS/MARTIN PAGE	
	11:00	JORGE FERNANDEZ/ ADRIAN OTEROZ	JOSE MIGUEL GARCIA/JOSE MANUEL VILARIÑO		JOSE A. MATAS/JUAN C. LOPEZ	LUIS FERNANDEZ/ANTONIO PORTAS	
	11:30	MAIKA / BEA FARO	PATRICIA NUÑEZ /NEREA		SONIA LOPEZ/ IRIA CABALLERO	LETICIA MARTINEZ / ANGELA BAR	
	12:00	ADRIAN PARADA/ JAVIER FREIRE	CESAR DE SANTIAGO/ HUGO CASTRO		IGNACIO ZABALETA/ DIEGO D FERNANDEZ	ALVARO FERNANDEZ/ JOSE VARELA	
	12:30	JOSE ANGEL MATAS/JUAN C. LOPEZ	ISMAEL OLIVEIRA / DANIEL RAMOS		JORGE FERNANDEZ/ ADRIAN OTERO	MANUEL COSME/ ALBERTO CRESPO	
	13:00	ALVARO FERNANDEZ/ JOSE VARELA	HUGO DIAZ/ ADRIAN CREMADES		ANTON CARDENAS/MARTIN PAGE	CESAR DE SANTIAGO/ HUGO CASTRO	
	13:30	LETICIA MARTINEZ / ANGELA BAR	ANDREA DE HAZ/ PAOLA LATAS		PATRICIA NUÑEZ /NEREA	GIOVANNA PEREZ/ MISKA RODRIGUEZ	
	14:00	JOSE M. GARCIA/JOSE MANUEL VILARIÑO	MANUEL COSME/ ALBERTO CRESPO		LUIS FERNANDEZ/ANTONIO PORTAS	ISMAEL OLIVEIRA / DANIEL RAMOS	
	14:30	SEMI FEM 1			SEM FEM 2		
	15:00	CUARTOS 1			CUARTOS M 2		
	16:00	CUARTOS M 3			CUARTOS M 4		
	16:30	SEMI MAS 1			SEMI MAS 2		
	17:00	FINAL FEMENINA					
	17:30	FIANAL MASCULINA					

TENIS

Responsable: Raquel Arreola

Hora de inicio: 10:00 a.m. Los participantes deberán llegar con la suficiente antelación

Punto de encuentro: En pasillo de campo de fútbol para recoger welcome pack y contactar con responsable.

Observaciones:

- Calzado zapatillas deportivas.
- Cada participante deberá traer su propia raqueta.
- La organización suministrará las bolas de tenis.
- Según se clasifiquen jugarán la fase final o fase final consolación

De coincidencia de horarios entre deportes, debéis contactar con el 'centro de organización' para ajuste de los mismos.

Se ruega la máxima puntualidad.

Cuadros a continuación

Partidos a 2 set con supertiebreak

Los 6 perdedores hasta semifinales jugarán un cuadro de consolación

Fco Javier Penide

Jacobo Pintos

Noe Lopez

J. Carlos Lopez

Ruben Fombellida

Luis Fernandez

Jose Bouza

Diego Brandido

J. Manuel March

Anton Cardenas

Fco Javier Penide

J. Carlos Lopez

Ruben Fombellida

Luis Fernandez

Jose Bouza

Anton Cardenas

Pista 1 11:15

Pista 1 10:00

Pista 1 16:00

Pista 2 11:15

Pista 1 17:30

Pista 1 12:30

Pista 1 16:00

Pista 2 10:00

Pista 2 12:30

CUADRO CONSOLACIÓN. Partidos a 1 set

Perdedor J. Pintos/Noe López... Fco. Penide			
Perdedor J. Pintos / Noe López	Pista 1 13:45		
		Pista 1 14:30	
Perdedor J. Carlos Lopez/Fombellida			
			Pista 1 17:00
Perdedor Luis Fdez. / Jose Bouza			
Perdedor Brandido /March		Pista 2 14:30	
Perdedor Brandido /March.....Anton Cardenas	Pista 2 13:45		

DOBLES -----Torneo Tenis – Jornada Abanca

Rubén Montero / Jacobo Acevedo

Pista 1 15:00

J. Carlos López / Noe López

Pista 2 17:00

Andrea de Haz / R. Fombellida

Pista 2 15:00

Estefanía Fdez. Novo / Fdez. Alonso

TENIS DE MESA

Responsable: Nacho Comesaña

MESAS:

- 2 MESAS
- POLIDEPORTIVO URECA

Hora de inicio: 10:10 a.m. Los participantes deberán llegar con la suficiente antelación

Punto de encuentro: En pasillo de campo de fútbol para recoger welcome pack y contactar con responsable.

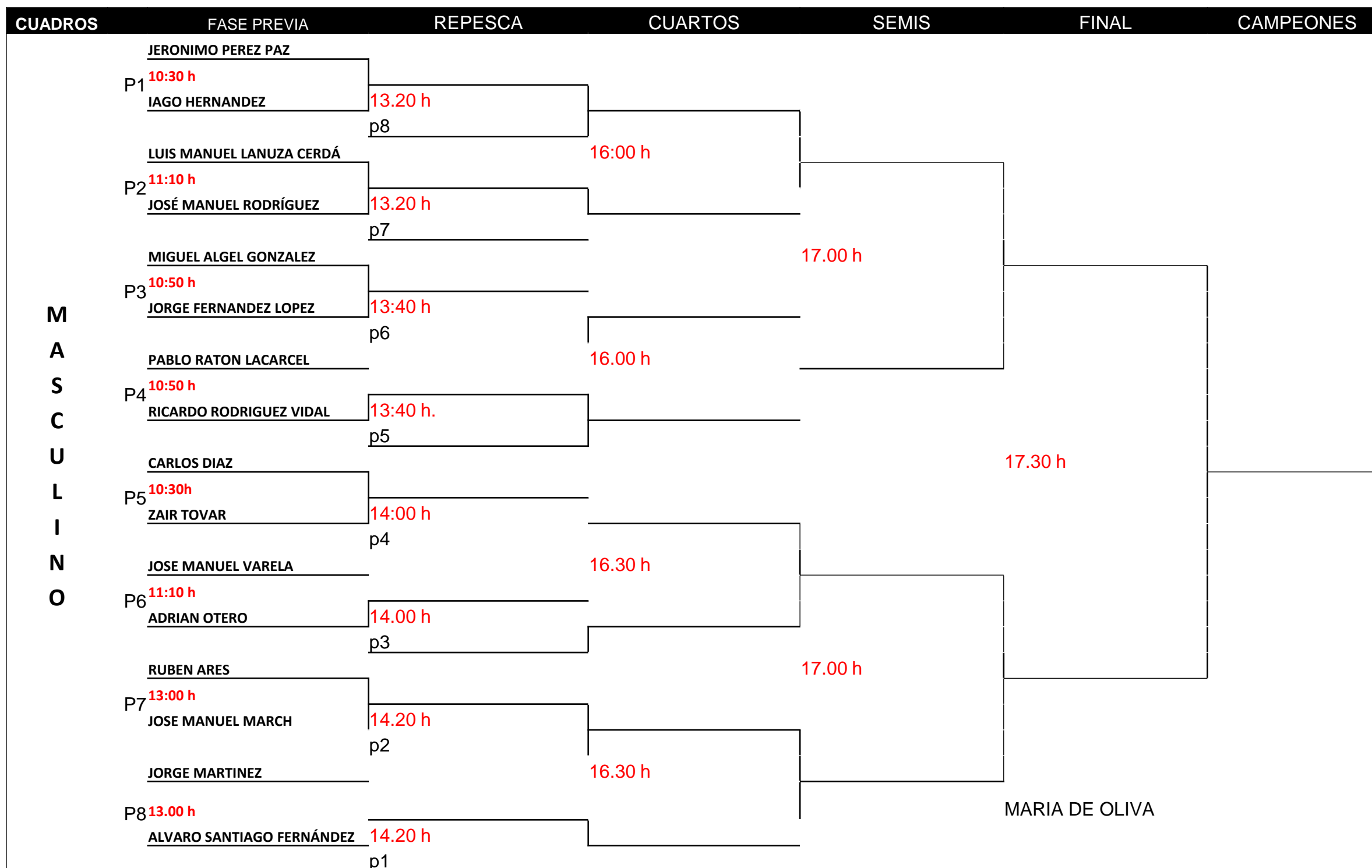
Observaciones:

- Los partidos serán al mejor de 5 sets de 11 puntos.
- Calzado zapatillas deportivas.
- Cada participante deberá traer su propia pala.
- La organización suministrará las bolas de tenis de mesa
- Todos los juegos serán con punto de oro al llegar a 10 iguales.
- La competición se organizara en cuadro de 2ª oportunidad

De coincidencia de horarios entre deportes, debéis contactar con el 'centro de organización' para ajuste de los mismos.

Se ruega la máxima puntualidad.

Cuadros a continuación



RUNNING

Responsable: Rubén Pérez

Distancia: 5 km / 10 km

Hora de inicio: 11:00 a.m. Los participantes deberán llegar con la suficiente antelación.

Punto de encuentro: En pasillo de campo de fútbol para recoger welcome pack y contactar con responsable.

De coincidencia de horarios entre deportes, debéis contactar con el 'centro de organización' para ajuste de los mismos.

Se ruego la máxima puntualidad.

RUTA BTT

Responsable: Sergio Souto

Distancia: 25 km. Duración estimada 2-3 h.

Hora de inicio: 10:00 a.m. Los participantes deberán llegar con la suficiente antelación.

Punto de encuentro: En pasillo de campo de fútbol para recoger welcome pack y contactar con responsable.

Observaciones:

- Ir provistos de suficiente bebida para hidratarse.
- Cada participante traerá su propia BTT.
- El casco es de uso obligatorio.

De coincidencia de horarios entre deportes, debéis contactar con el 'centro de organización' para ajuste de los mismos.

Se ruega la máxima puntualidad.



RUTA Senderismo

Responsable: Mónica

Distancia: 12 km. Duración estimada 3 h.

Hora de inicio: 10:00 a.m. Los participantes deberán llegar con la suficiente antelación.

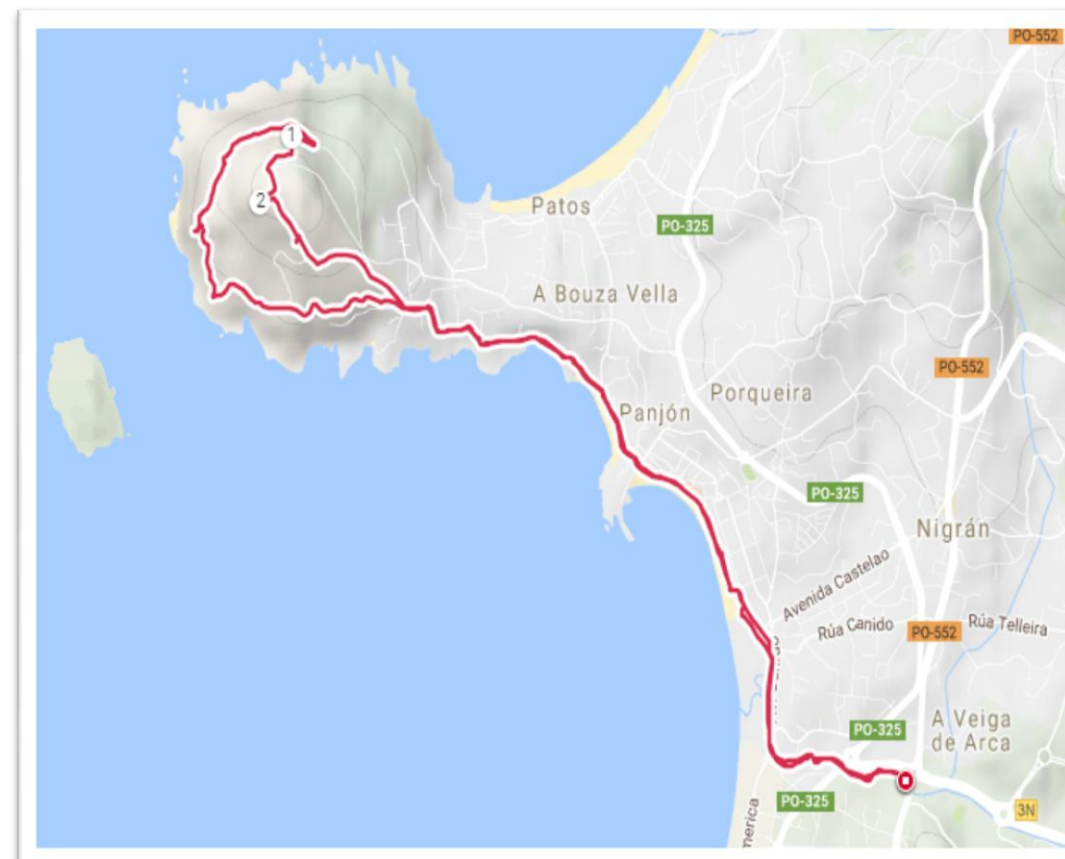
Punto de encuentro: En pasillo de campo de fútbol para recoger welcome pack y contactar con responsable.

Observaciones:

- Ir provistos de suficiente bebida para hidratarse.
- Calzado cómodo.
- Recomendamos protección solar y prendas para la cabeza durante la ruta.

De coincidencia de horarios entre deportes, debéis contactar con el 'centro de organización' para ajuste de los mismos.

Se ruega la máxima puntualidad.



ZUMBA

Responsable: Alejandra

Sesiones: 1

Hora de inicio: 12:00.

Punto de encuentro: En pasillo de campo de fútbol para recoger welcome pack y contactar con responsable.

De coincidencia de horarios entre deportes, debéis contactar con el 'centro de organización' para ajuste de los mismos.

Se ruega la máxima puntualidad.

FLYBOARD

Resultado del sorteo de los pases de 15 minutos de vuelo con monitor, en **horario de 11:00 a 17:00**, en **Playa América**.

GANADORES SORTEO
1. U504714- JUAN MANUEL SALINAS
2. U6643- FERNANDO QUINTELA
3. U503701- RAMON LOURIDO HIJANO
4. U026449- LAURA REY LAGO
5. U503180- JOSE MANUEL VARELA CASTRO
6. U025134- ISAAC RODRIGUEZ NUÑEZ
7. U025715- EVA VILLAR COBAS
8. U503992- LUCIA GUNDIN OZORES
9. U506731- ANA MARIA GONZALEZ SANCHEZ
10. U026013- ANA BELEN RODRIGUEZ DURAN
SUPLENTES
11. U8437- JOSE ANGEL MATAS
12. U026132- ANA KARINA LOPEZ PALLAS
13. U7344- JUAN CABADO POU
14. U026591- SILVIA LOPEZ
15. U506551- CARMEN MARIA FERNANDEZ GOMEZ

PADEL SURF

LA ACTIVIDAD SE REALIZARÁ SIEMPRE Y CUANDO EL VIENTO LO PERMITA.

Punto de encuentro, a las **10:30**, en el parking de Ureca para desplazarnos a Baiona en varios coches.

GANADORES SORTEO	
1.	U024319-JOSE ISAAC GARCIA MOLEIRO.
2.	U025673- FRANCISCO JOSE BARRETO TORTOLERO.
3.	U7468-ALBA MASEDA RODRIGUEZ.
4.	U024372-JORGE MARTINEZ MARTINEZ.
5.	U506657-MARTA CABIDO FERNANDEZ.
6.	U510399-JAVIER MUÑOZ.
7.	U025441-JOSÉ BLANCO INSUA.
8.	U026509-NEREA TILVE ACUÑA.
9.	U026160-ALVARO FERNANDEZ RUBIO.
10.	B003146-DIANA GOMEZ MARRERO
SUPLENTE	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	U025807-LAURA MIGUEZ RIVAS.

FUTBOL BURBUJA

HORARIOS	
13:00 H	
1	u4884-Javier Soto Garrido
2	u026067-Estefania Fernandez Novo
3	U7468-ALBA MASEDA RODRIGUEZ
4	U025377-Tony Sousa
5	u025652-Manuel Cacheda Enríquez
6	u026077-Geri Malaj Kola
7	U7344-JUAN CABADO POU
8	U026260-Andres Cremades Jimeno
16:00 H	
9	U4605-MONICA VAZQUEZ GARCIA
10	u026412-CARLOS ORGEIRA FERNANDEZ
11	u509037-Jose Manuel March Castelló
12	U025715-EVA VILLAR COBAS
13	u026376-Patricia Núñez González
14	U026509-NEREA TILVE ACUÑA
15	U7509-LUIS MANUEL LANUZA CERDÁ
16	U4830-Miguel Ángel Bermúdez Rivera
16:30 H	
17	u506551-Carmen María Fernández Gómez
18	u026265-Carlos Alberto Soto López
19	U025865-Ignacio Revuelta Olmeda
20	U025673-Francisco Jose Barreto Tortolero
21	b003181-Adán Abuín López
22	U026132-Ana Karina López Pallas
23	U026591-SILVIA LOPEZ
24	U025441-JOSÉ BLANCO INSUA
25	u026160-Alvaro Fernandez Rubio

Todos los participantes en fútbol burbuja, en el caso de no poder jugar por coincidencia de horarios con otras actividades, deben notificarlo con la suficiente antelación para localizar un sustituto.



COLABORACIÓN CON EL BANCO DE ALIMENTOS – OPERACIÓN KILO

Os recordamos que durante toda esta semana estamos llevando a cabo una **Operación Kilo** en las instalaciones de Ureca, para colaborar con la importante y necesaria labor que realiza el [Banco de Alimentos](#).

Queremos invitar a colaborar a todos los participantes en la Jornada Abanca que lo deseéis; podréis aportar alguno de los productos recomendados (azúcar, aceite, alubias, garbanzos, harina, leche, pasta, lentejas, cacao y conservas de todo tipo), que iremos recogiendo en los boxes dispuestos en las instalaciones para este fin.

Desde el Banco de Alimentos agradecen esta colaboración que esperamos que sea un éxito.



Comparte tu compra con los que lo necesitan

BANCOS DE ALIMENTOS
FUNDACIÓN
PROVINCIAL
BANCO ALIMENTOS

Trabajamos para ayudar a los necesitados de la Provincia de Pontevedra

www.bancoalimentosvigo.org
delegacionpontevedra@bancoalimentosvigo.org info@bancoalimentosvigo.org

Operación Kilo

DEJANOS AL SALIR ALGUNO DE LOS PRODUCTOS RECOMENDADOS

AZÚCAR, ACEITE, ALUBIAS, GARBANZOS, HARINA, LECHE, PASTA, LENTEJAS, CACAO, CONSERVAS DE TODO TIPO.



IMPORTANTE: EVITAR CONGELADOS Y BEBIDAS ALCOHOLICAS