

## INFORMACIONES Torneo Zonal - Grupo FTTIB

### INFORMACION DEL VUELO:

#### INFORMACIONES GENERALES:

- **Recomendamos a todos que llevéis este documento impreso al viaje.**
- Los vuelos de la compañía Vueling solo permiten llevar equipaje de mano (maleta que se pueda subir al avión sin llevar recipientes con líquidos) de máximo 10 kg. Si alguien quiere poder facturar el equipaje, el coste son 20 € y tiene que ponerse en contacto con David Soler a [dsoler@fttib.com](mailto:dsoler@fttib.com).
- Quedamos a la zona de facturación, en la parte central entre los ascensores y las pantallas de horarios, del aeropuerto de Palma de Mallorca.
- Que nadie se olvide de tener y traer el DNI no caducado.

#### GRUPOS Y HORARIOS:

##### IDA DIA 4 DE DICIEMBRE:

Vuelo VY3923. 12.00 horas. **Hora de quedada a las 10.00 horas.**

Raquel Villacorta, Helena Villacorta, Jaume Pañella, Nerea Navarro, Emilio García-Romeu, Joan Campomar, Jaume Oliver, Nacho de la Vega, Joan Bibiloni, Pau Ibarra, Manolo Montalvo, Alfonso Alcañiz, Sebastian Ferretjans, Vicente Navarro, Crisanto Villacorta, Marc Lanchon, Pedro Ferrando, David Soler, Carlos Carulla, Lluís Carulla.

##### IDA DIA 5 DE DICIEMBRE:

Vuelo VY3925. 17.00 horas. **Hora de quedada a las 15.00 horas.**

Adrian García, Alberto Garcia, Alvaro Castillo, Joan Toni Riera, Jaume Domingo, Fidel García.

##### VUELTA DIA 7 DE DICIEMBRE:

Vuelo VY3910. 13.20 horas.

Raquel Villacorta, Helena Villacorta, Jaume Pañella, Nerea Navarro, Emilio García-Romeu, Joan Campomar, Jaume Oliver, Nacho de la Vega, Joan Bibiloni, Pau Ibarra, Manolo Montalvo, Alfonso Alcañiz, Sebastian Ferretjans, Vicente Navarro, Crisanto Villacorta, Marc Lanchon.

## VUELTA DIA 8 DE DICIEMBRE:

Vuelo: VY3904. 10.40 horas.

Adrian García, Alberto Garcia, Alvaro Castillo, Joan Toni Riera, Jaume Domingo, Fidel García. , Pedro Ferrando, David Soler, Carlos Carulla, Lluís Carulla, Jaume Barceló

## COCHES:

### INFORMACIONES GENERALES:

- El coche hay que dejarlo tal y como os lo entreguen de gasolina, que tiene que ser lleno, si no es así nos harán cargos por la gasolina y por el tiempo que pierden en ir a poner gasolina.
- Los gastos (gasolina y peajes) se reparten entre todos las personas del coche.
- La empresa es Europcar (teléfono: 902105055)
- Los conductores que no se olviden del carnet de conducir.

### CONDUCTORES:

FIDEL GARCIA.

NÚMERO DE RESERVA : 879917076

Número de Bono Virtual : 39001935

VICENTE NAVARRO.

NÚMERO DE RESERVA : 879915939

Número de Bono Virtual : 39001871

PEDRO FERRANDO.

NÚMERO DE RESERVA : 879916117

Número de Bono Virtual : 39001885

CRISANTO VILLACORTA.

NÚMERO DE RESERVA : 879916563

Número de Bono Virtual : 39001912

MARC LANCHON/DAVID SOLER.












NÚMERO DE RESERVA : 879916265


Número de Bono Virtual : 39001896


**RUTAS:**



**Aeropuerto BCN a  
Báscara:**



# Su hoja de ruta




		Salida: Aeroport de El Prat-Barcelona, centro <a href="#">Ver el mapa</a>	
		Salir de El Prat de Llobregat <a href="#">Ver el mapa</a>	1.8 km
			<b>1.8 km 00h04</b>
2		Continuar en: C-31 <a href="#">Ver el mapa</a>	1.5 km
			<b>3.5 km 00h06</b>
		Girar a la derecha: C-32B / Carretera de l'Aeroport en direcció:	1.9 km
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Salida 192A Salida 192B Girona Lleida <input checked="" type="checkbox"/> Terminal Barcelona Ronda de Dalt</div>	
		<a href="#">Ver el mapa</a>	
		Seguir direcció:	3.5 km 00h06
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">192B Lleida Girona Barcelona Ronda de Dalt</div>	
		Seguir direcció:	5 km 00h07
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Barcelona Ronda de Dalt Tarragona Lleida Girona</div>	
			<b>5 km 00h08</b>
4		En los alrededores de Barcelona, Continuar en: C-32 <a href="#">Ver el mapa</a>	7 km
			<b>12 km 00h13</b>
		Continuar en: B-20 <a href="#">Ver el mapa</a>	12 km
		Túnel Plaça Borràs	14 km 00h15
		Bajada con fuerte pendiente durante 0.9 km	22 km 00h22
		Seguir direcció:	23 km 00h24
			
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Girona - A-7 Terrassa - Manresa - C-58 Mataró - C-32 - N-11</div>	
		Seguir direcció:	24 km 00h24
			
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Girona - A-7 Manresa - C-58 Montgat Santa Coloma - Badalona C-32 - N-11 - Mataró</div>	
		Seguir direcció:	24 km 00h24
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Girona - A-7 Terrassa Manresa - C-58</div>	
			<b>24 km 00h25</b>
6		Continuar en: B-10 <a href="#">Ver el mapa</a>	<0.1 km
			<b>24 km 00h25</b>





6  Continuar en: B-10 <0.1 km  
[Ver el mapa](#)  
B-10 24 km 00h25


 Continuar en: C-58 1.9 km  
[Ver el mapa](#)  
C-58 Seguir dirección: 26 km 00h26  
A-7 - Girona - França  
26 km 00h26


8  Continuar en: C-33 12 km  
[Ver el mapa](#)  
C-33  Mollet: Peaje: 1.40 EUR 33 km 00h31  
38 km 00h34


 Continuar en: E-15 / AP-7 72 km  
[Ver el mapa](#)  
E-15 Pasar cerca de Granollers 41 km 00h35  
AP-7  Parets: Recogida ticket peaje 44 km 00h37  
111 km 01h13


10  Continuar en: E-15 / A-7 9 km  
[Ver el mapa](#)  
E-15  Tomar la salida en dirección: 119 km 01h18  
A-7  E-15  
AP-7  
La Jonquera  
França - Francia  
119 km 01h18

 Tomar E-15 / AP-7 15 km  
[Ver el mapa](#)  
E-15  Bajada con fuerte pendiente durante 1 km 129 km 01h23  
AP-7  Tomar la salida en dirección: 134 km 01h26  
Salida 5  
 L'Escala: Peaje: 8.15 EUR 135 km 01h27  
Seguir dirección: 135 km 01h27  
Orriols  
N-II  
Girona  
Bàscara  
Figueres  
135 km 01h27

12  Continuar en: GI-623 1.1 km  
[Ver el mapa](#)  
GI-623 Travesía de Orriols 135 km 01h28  
136 km 01h29















 En la rotonda, tomar la salida 2 Continuar en: N-II 3 km  
[Ver el mapa](#)  
N-II Travesía de Bàscara 139 km 01h31  
139 km 01h31

14  Girar a la derecha: GI-622 / Avinguda de l'Alt Empordà en dirección: <0.1 km  
GI-622  
Sant Mori  
[Ver el mapa](#)  
139 km 01h31

 Llegada: Bàscara, centro  
[Ver el mapa](#)

139 km 01h31

## Báscara a hotel:

1	<b>Salir de Bàscara</b>	0.4 km	<b>0.4 km 00h00</b>
2	<b>N-II</b> Continuar en: N-II	2.5 km	<b>3 km 00h02</b>
3	<b>GI-513</b> En la rotonda, tomar la salida 3 Continuar en: <b>GI-513</b>	0.3 km	<b>3.5 km 00h02</b>
4	<b>GI-623</b> En la rotonda, tomar la salida 1 Continuar en: <b>GI-623</b> Travesía de <b>Orriols</b>	1.2 km	<b>4.5 km 00h04</b>
5	Girar a la izquierda	<0.1 km	<b>4.5 km 00h04</b>
6	 Tomar <b>E-15 / AP-7</b> en dirección:   <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0; text-align: center;">                     Barcelona Girona França Francia                 </div>  L'Escala: Recogida ticket peaje Seguir dirección:   <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0; text-align: center;">                     Girona Barcelona                 </div>	16 km	<b>4.5 km 00h04</b> <b>5 km 00h04</b>
7	 Continuar en: <b>E-15 / A-7</b>    Tomar la salida en dirección: <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0; text-align: center;">                     Salida 7                 </div>	10 km	<b>29 km 00h18</b> <b>30 km 00h19</b>
8	<b>C-65</b> Continuar en: <b>C-65</b> en dirección: <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0; text-align: center;">                     Anglès Salt Girona Oest N-141                 </div>  Girona Sur: Peaje: 2.60 EUR	1 km	<b>30 km 00h19</b> <b>31 km 00h20</b>
9	Seguir todo recto	<0.1 km	<b>31 km 00h21</b>
10	<b>Entrar en Salt</b>  En la rotonda, tomar la salida 3 Continuar en: <b>Avinguda de la Pau</b>  En la rotonda, Avinguda de la Pau, tomar la salida 1 Continuar en: <b>Camí Dels Carlins</b>	0.6 km (0.5 km) (0.1 km)	<b>32 km 00h22</b>
	<b>Llegada: Salt, Camí Dels Carlins</b> Hemos retenido como punto de llegada un punto en la calle		<b>32 km 00h22</b> <b>32 km 00h22</b>

## Hotel a Bàscara:

1	<b>Salir de Salt</b>	0.7 km
	Continuar en: <b>Camí Dels Carlins</b>	(0.1 km)
	En la rotonda, Avinguda de la Pau, tomar la salida 3 Continuar en: <b>Avinguda de la Pau</b>	(0.6 km)
	Salir de Salt	
		<b>0.7 km 00h01</b>
2	Seguir todo recto	0.5 km
		<b>1.3 km 00h02</b>
3	<b>C-65</b> En la rotonda, tomar la salida 1 Continuar en: <b>C-65</b> en dirección:	0.4 km
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Barcelona</b>  <b>França</b>  <b>Francia</b>  <b>E-15</b>  <b>AP-7</b> </div>	
	Girona Sur: Recogida ticket peaje	1.3 km 00h02
		<b>1.6 km 00h02</b>
4	Tomar <b>E-15 / A-7</b> en dirección:	9 km
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;"><b>E-15</b></div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;"><b>E-15</b></div> </div>	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; background-color: #0070C0; color: white;"> <b>AP-7</b>  <b>França - Francia</b> </div>	
	Tomar la salida en dirección:	11 km 00h08
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px; text-align: center;"><b>E-15</b></div>	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; background-color: #0070C0; color: white;"> <b>AP-7</b>  <b>La Jonquera</b>  <b>França - Francia</b> </div>	
		<b>11 km 00h08</b>
5	Tomar <b>E-15 / AP-7</b>	15 km
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;"><b>E-15</b></div>	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;"><b>AP-7</b></div>	
	Bajada con fuerte pendiente durante 1 km	20 km 00h13
	Tomar la salida en dirección:	26 km 00h16
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px; text-align: center;">Salida 5</div>	
	L'Escala: Peaje: 2.60 EUR	26 km 00h16
	Seguir dirección:	26 km 00h17
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Orriols</b>  <b>N-II</b>  <b>Girona</b>  <b>Bàscara</b>  <b>Figueres</b> </div>	
		<b>26 km 00h17</b>
6	<b>GI-623</b> Continuar en: <b>GI-623</b>	1.1 km
	Travesía de Orriols	27 km 00h17
		<b>27 km 00h18</b>
7	<b>N-II</b> En la rotonda, tomar la salida 2 Continuar en: <b>N-II</b>	3 km
	Travesía de Bàscara	30 km 00h20
		<b>31 km 00h21</b>
8	<b>GI-622</b> Girar a la derecha: <b>GI-622 / Avinguda de l'Alt Empordà</b> en dirección:	<0.1 km
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px; text-align: center;"><b>GI-622</b></div>	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px; text-align: center;">Sant Mori</div>	
		<b>31 km 00h21</b>
	<b>Llegada: Bàscara, centro</b>	<b>31 km 00h21</b>

## HOTEL:

### HOLIDAY INN EXPRESS GIRONA

CENTRO COMERCIAL ESPAI GIRONES

CAMI DELS CARLINS, 10

17190 SALT

### HABITACIONES:

1ER BLOC
Dormir días 4 , 5 y 6
Dobles
1º Helena Villacorta - Nerea Navarro
2º Raquel Villacorta - Crisanto Villacorta
3º Luis Carulla - Carlos Carulla
4º Sebastià Ferretjans - Vicente Navarro
5º Manolo Montalvo - Alfonso Alcañiz
6º Nacho de la Vega - Marc Lanchón
7º Joan Bibiloni - Pau Ybarra
8º Jaume Pañella - Jaume Oliver
9º Joan Campomar - Emilio García-Romeu
10º Pedro Ferrando - David Soler

Todas son camas individuales

2N BLOC
Dormir días 5 , 6 y 7
Dobles
1º Pedro Ferrando , David Soler
2º Jaime Barceló , Fidel García
3º Joan Toni Riera , Jaume Domingo
4º Alberto García , Adrián García , Alvaro Castillo
5º Lluís Carulla - Carlos Carulla

Todas son camas individuales

## INFORMACIONES PARA LOS JUGADORES:

Pelota de juego: Butterfly \*\*\* color blanco.

### HEM DE SER CONEGUTS PER...

- Sempre ens animem uns als altres des de la grada o la banqueta.
- El nostre "Fair Play".
- Escoltem als entrenadors.
- Mai deixem d'intentar guanyar, fins l'últim punt.
- Som els que fem el millor calentament (calentament físic i a la taula), i sempre estirem al acabar els partits.
- Sortim sempre a guanyar.
- Mai tenim por de jugar contra ningú (encara que tingui millor rànking o sigui més gran). Son ells els que tenen por de jugar contra nosaltres (saben que farem tot el possible per guanyar, i si finalment ens guanyen, els costarà molt d'esforç).
- Som socials i disfrutem dels temps lliure amb un bon comportament.
- Respectem els horaris acordats, sobretot en el temps de dormir o descansar.
- Fem 5 menjars lleugers al dia i no ens oblidem de beure aigua tota l'estona.

## **ABANS DEL PARTIT:**

Important: estar despert 3 hores abans de jugar el partit (ja sigui al matí o a primera hora de la tarda després de la migdiada).

### **Escalfament fora de la taula**

El més important ara és entrar en calor. Hem d'acabar aquesta fase amb el cos calent (començant a suar, no tenir fred a les mans, etc.). Molt important sobretot si juguem a un lloc on fa fred.

- Si anem be de temps, podem dedicar-hi uns 12 minuts (cursa suau, laterals, aixecar genolls, sprints, moure braços, etc..).
- Si anem justos de temps, podem dedicar-hi 3 o 4 minuts, fent salts continuats a alta intensitat mentre movem els braços, cintura, aixequem genolls, etc.

No hem de fer tots el mateix: cada jugador és diferent i cada persona necessita fer coses i temps diferents. I segons el dia, necessitarem una cosa o una altre (segons el clima, com ens sentim, si estem molt cansats o no, etc.). Cal fer sempre les coses segons ens sentim en aquell moment.

### **Escalfament a la taula**

El temps mínim serien 30 minuts i fer-ho amb concentració d'un partit. Segons com ens sentim (cansament, sensacions internes de com estem jugant avui, etc), farem més o menys estona.

Hem de fer de tot: cop pla, topspin, cames (pivotar, endabant i enrere, lateral), joc curt, tallades, serveis (els que farem al partit), restades (atacar serveis, restar curt, restada tallada tensa, etc), primeres entrades, cops forts (de topspin o apretar amb com pla), una mica de control des de lluny de la taula, etc.

Abans d'acabar, jugar com a mínim un onze (ni que sigui jugant creuats amb mitja taula). Jugar com si ja estiguéssim a la competició.

Important: sempre que tinguem una taula per nosaltres sols, **UTILITZAR-LA TOTA**. Encara que anem a començar en aquest moment l'escalfament, doncs fem cop pla fent els dos jugadors a la vegada una a cada costat, o tallar per tota la taula, etc. Sempre que puguem, fem servir tota l'àrea de joc.

Abans de començar un partit, és recomenable parar, ni que sigui 5 minuts, per descansar una mica i tenir temps per concentrar-nos en el partit, pensar la tàctica (amb l'entrenador si és possible) o en les coses que hem o no de fer.

## **AL ACABAR EL PARTIT:**

Si és l'últim partit (del matí o la tarda), hem d'estirar.

Si dins de 30 o 40 minuts tenim un altre partit, és important mantenir el cos calent (**ABRIGAR-SE**, encara que no tinguem fred!!!), fer una mica d'exercici per mantenir la calor corporal: ja sigui tan a fora com dins de la taula.



## A TENIR EN COMPTE:

- Quan arribem al pavelló, anem per feina (ara no és el moment d'anar a fer relacions públiques).
- Cada jugador és responsable de tenir tot el què necessita (pilotes, tisores, tovallola, aigua, menjar, etc).
- Tenir molt clar quan i a on juguem. No hem d'esperar a què l'entrenador vingui a avisar-nos.
- Si la pala no ens va be, si el terra rellisca, si la llum és dolenta, etc... ens adaptem a la situació, deixem de lamentar-nos, ens oblidem i ho intentem fer el millor possible amb les condicions que hi ha.
- Ser responsables amb el menjar: no podem anar a jugar sense menjar res en tot el matí, però tampoc menjar molt a l'hora de dinar si tenim partit per la tarda. A mig matí o mitja tarda, podem menjar però sent responsables (no ens hem d'atipar de patates o caramels, etc..).
- Si fa fred, podem començar l'escalfament (tan dins com a fora de la taula) amb el xandall.
- Abans de començar el partit, avisar a l'entrenador.
- Sempre tenir en ment HORA i TAULA dels partits.
- Portar una pala i gomes de reserva.

## CONSELLS TÈCNICS GENERALS:

- 1) És essencial fixar-se més en els serveis. Hem de poder servir curt i en totes les direccions.
- 2) Restar sempre amb intenció (no passar la pilota sense col·locació ni efecte), seguint una tàctica (iniciativa o no, efecte o ràpid, curt o llarg, etc.) i movent les cames.
- 3) 1a entrada i 1r bloqueig, no fallar mai.
- 4) Intentar fer molt bé, als entrenaments, els exercicis amb molts canvis irregulars (dreta-revés, curt-llarg, etc) per aprendre a coordinar bé els cops amb les cames en intercanvis (sobretot les noies).
- 5) De revés no sempre jugar pla o apretar o pivotar, sinó també fer topspin de revés sobre la taula amb el canell i abantbraç (sobretot els nois).
- 6) Si agafem la iniciativa, hem d'intentar seguir jugant agressiu amb el nostre cop de dreta, així que ens hem de moure correctament i arribar primer amb les cames i després amb la pala.
- 7) Jugar paral·lel, a la butxaca... No sempre jugar creuat.
- 8) No oblidar-se de jugar amb efecte (en el topspin, tallades, serveis, etc.).
- 9) Tenir una idea clara de la línia de joc tàctica que hem de seguir durant el tot partit. Hem de jugar sempre en funció del nostre joc i les coses que sabem fer (punts forts), sobretot en els finals de partit (7-7; 10-7 i 7-10).
- 10) Jugar tots els cops amb concentració, qualitat i intenció sobretot als punts clau. Als partits igualats, si no som mentalment forts fem un servei, fem una tallada alta, tirem a fora un globo, etc.. i perdrem per culpa d'aquests petits detalls.

## CLIMA:

En invierno debes estar preparado para temperaturas heladas aunque la regla es que una chaqueta mediana, con un suéter liviano debería mantenerte lo suficientemente abrigado.

Temperaturas promedio para el clima en Girona en grados centígrados.

Mensual	Temperatura en °C
enero	7
febrero	8
marzo	10
Abril	12
mayo	16
junio	20
julio	23
agosto	23
septiembre	20
octubre	16
noviembre	11
diciembre	8

Las temperaturas anteriores son promedios, por lo tanto ten en cuenta que las mismas pueden ser ligeramente superiores o inferiores.

## **Telf. CONTACTO:**

### Responsables FTTIB:

David Soler: 617 82 77 28

Pedro Ferrando: 647 98 30 09

### Otros:

Jesús Alaez (agencia viajes): 667 73 61 33

Alquiler coche: 902105055

Taxi (Girona): 972 22 23 23

Hotel: 972 439 009