



**Asociación de Padres y  
Amigos de Nadadores**

G-15250244  
Teléfono/Fax: 981 355 076  
Prolongación Españoleto, s/n  
Apartado de Correos, 600  
15403 FERROL

## CAMPUS DE CABEZA DE MANZANEDA 2009

Tal como se viene haciendo desde hace varias temporadas, en junio pasado se convocó el Campus en la Estación de Montaña Manzaneda para primeros de septiembre, para abrir esta temporada 2009/2010. En la década de los ochenta se hicieron varios, otros dos ó tres en los 90 y llevamos ahora cuatro concentraciones seguidas.

Para ésta se apuntaron un total de 55 nadadores de los que, por diversas razones, hubo algunas bajas quedando la cifra definitiva de los que viajaron a Cabeza de Manzaneda en 51. Para acompañar a este numeroso grupo se desplazaron también, como delegada de la J. D. la Vicepresidenta Maribel Rodríguez, el Presidente del Club y Director Técnico Carlos Bremón, el Entrenador Andrei Navalikhine y la Monitora Laly Ortega.

El alojamiento se realizó en los Bungalows de Madera que están en la parte baja de la Estación, y los servicios de desayunos, comidas y cenas en el Restaurante autoservicio. Ya el simple traslado de los dormitorios al área de Restaurante y actividades es una caminata de casi un kilómetro, que se realizó cuatro veces al día, como se verá más adelante en la explicación de horarios.

Asimismo la Estación de Montaña nos preparó una serie de actividades, para que, además de dos sesiones de una hora en la piscina, los nadadores se mantuvieran entretenidos constantemente. Dichas actividades son: Hípica, Karts, Rocódromo, Béisbol, Jockey, Tiro con Arco, Bicicleta de Montaña y un ascenso a la cumbre de la Estación, el último día, en la Telesilla. Además nos prepararon, cada día después de la cena, una actividad recreativa: Discoteca, Juegos de salón, etc.

El ritmo horario fue, pues, el siguiente:

A las 8,30 levantarse, desayuno a las 9,30, para comenzar la primera actividad a las 10,00 y la segunda a las 11,30, pasando a la piscina a las 13,00, para nadar durante casi una hora.

Comida a las 14,30 y las 15,15 caminata hasta los dormitorios para un pequeño descanso, ya que a las 16,30 teníamos nueva sesión de actividades, a la que seguía una hora de descanso a las 18,00 para tomar la merienda, para posteriormente volver a la piscina de 19,00 a 20,00. Cena a las 20,45 y actividad recreativa a las 21,30 hasta las 23,30, hora en la que se emprendía el regreso a los dormitorios.

El comportamiento de todo el grupo fue excelente durante el día, no tanto por las noches en las que costaba trabajo convencerles de que las horas dedicadas a dormir son para eso, para descansar. Las conversaciones en los



**Asociación de Padres y  
Amigos de Nadadores**

G-15250244  
Teléfono/Fax: 981 355 076  
Prolongación Españoleto, s/n  
Apartado de Correos, 600  
15403 FERROL

dormitorios y algunas “escapadas” a visitar a los vecinos parecieron ser inevitables, aunque al pasar los días el lógico cansancio fue haciendo mella en los deportistas.

En la piscina se hicieron dos grupos, según la capacidad de trabajo y la edad de los nadadores. Carlos Bremón dirigió un grupo de mayores de 30-35 chicos y chicas y Andrei otro de niños/as más pequeños con el resto.

Cada día se hicieron trabajos de nado aeróbico y de técnica, relevos de velocidad y algunos momentos de juego, con un total por sesión (dos /día) de alrededor de 1.500 metros el grupo mayor y algo menos los pequeños.