CAMPAMENTO DE TRIATLON VERANO 2017

SUMMER CAMP!

CLUB Triatlon Constantina 2017 SIERRA NORTE SEVILLA

Presentación

I Campus de Triatlón en Constantina, en la Sierra Norte de Sevilla, organizado por el Club Triatlon Constantina. Un campus de aprendizaje y diversión para los pequeños y no tan pequeños triatletas. Teniendo como **objetivo principal *vivir el espíritu deportivo y de grupo***. Junto con otros objetivos:

- Fomentar los valores de la práctica deportiva: compañerismo, respeto, convivencia, hábitos saludables…
- Desarrollar las habilidades de las tres disciplinas que conlleva el triatlón: natación, ciclismo y atletismo.

Contamos con la **colaboración** de*: la Federación Andaluza de Triatlón, empresa KTV, y FLOWWAY* SPORT.

Organización general del campamento

En el campus podrán inscribirse los niñ@s comprendidos entre 8-16 años. Los niñ@s se distribuirán en grupos. La organización de los grupos se hará de la manera más homogénea posible en función de la edad y su desarrollo.

Se fija como *lugar de encuentro* (entrega y recogida de los niñ@s) el ***Albergue de Constantina*** (Avda. del Dr. Larrauri, s/n, 41450) donde todos se reunirán el ***lunes 26 de junio entre las 17-18h.***

El último día de campamento será el domingo 2 de julio y habrá una hora para recoger a los triatletas, de 17-18h. En el mismo lugar de encuentro del primer día.

Habrá que entregar ciertas **autorizaciones** al llegar al campus:

1. Personas autorizadas a recoger a sus hijos de forma excepcional o al finalizar el campamento.
2. En el caso de niñ@s sin alojamiento, autorización de que una vez fuera de las instalaciones del campus el padre, madre o tutor se hace responsable del menor si no fuese a recogerlo nadie al finalizar el día.

Una vez se pongan en contacto con nosotros para la inscripción se les adjuntará también la autorización por correo electrónico.

El ratio por monitor y entrenador será de 10-13 deportistas como máximo. Todos los entrenadores irán identificados con una camiseta identificativa. Cada grupo cuenta con el acompañamiento y coordinación de los monitores durante la estancia en el campamento.

Alojamiento y comidas

El campamento se desarrollará en **Constantina**. Los triatletas se alojarán en el Albergue Inturjoven de la Junta de Andalucía; y las actividades serán desarrolladas en diferentes escenarios: Piscina Municipal de Constantina, Complejo Deportivo Los Pinos, en los diversos entornos que nos ofrece el Parque Natural de la Sierra Norte.

En el ***Albergue Inturjoven*** las habitaciones pueden ser dobles y triples, o incluso de cuatro o cinco personas y todas con su baño propio; hay sala de televisión, piscina, climatización, conexión WIFI en los salones…

El menú se basa en la dieta mediterránea (hortalizas, legumbres, carnes, pescado, frutas, etc.). Es autoservicio.

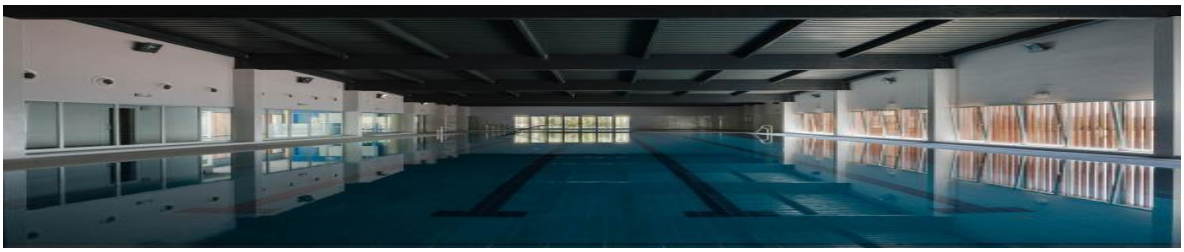
Si algún deportista requiere una **dieta especial** (alergias, celiacos, religión,…), por **posibles alergias** por favor infórmenos en el momento de la inscripción.

Entrenamientos y otras actividades

Los entrenamientos se realizarán en horario de mañana, y la tarde la emplearemos en actividades en la naturaleza.

Para la **natación**, nos desplazaremos a la piscina Municipal de Constantina. Que consta de unas instalaciones de reciente apertura. Las sesiones de atletismo se desarrollarán en el Complejo Deportivo Los Pinos, el cual tiene pista de **atletismo**. Y el **ciclismo** se practicará en los senderos que nos proporciona el Parque Natural de la Sierra Norte.

Los entrenamientos de triatlón tendrán: técnica de carrera, natación y ciclismo, series en piscina y en pista, habilidades con la bicicleta, transiciones, circuitos...

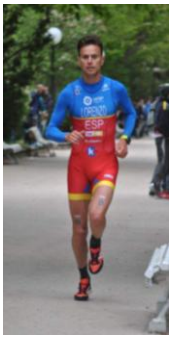


Las actividades del horario de tarde estarán más enfocadas al ocio y diversión de los niñ@s. Está previsto que realicen:

- Escalada.
- Senderismo
- Rapel.
- Circuitos de aventura.
- Caída libre.
- Galería de tiro (tiro con arco y cerbatanas).
- Gymkana ambiental.
- Juegos de agua.
- Rutas en bici.

Entrenadores y monitores

Los nin@s estarán atendidos las 24h del día por entrenadores y monitores titulados y con gran experiencia. Entre ellos contaremos con la presencia de **Sergio Lorenzo**, duatleta internacional:



- 4º del Mundo, Calí (Colombia), 2013.
- Subcampeón de España, Cerdanyola 2016.
- Campeón del Mundo en Relevos Mixtos, Avilés 2016.

Sergio es el ***director*** del campus y también será un ***entrenador*** más.

Por otro lado, contamos con la presencia de Patricia Moreno, Diplomada en Magisterio de Educación Física y Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte; la cual es la coordinadora del campamento y entrenadora. Junto a ellos se unirán otr@s entrenadores.

Programación

<table>
<tr><th>HORARIO</th><th>L</th><th>M</th><th>X</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th></tr>
<tr><td>8:30</td><td rowspan="6"></td><td colspan="6">Buenos días</td></tr>
<tr><td>9:00</td><td colspan="6">Desayuno</td></tr>
<tr><td>10:00</td><td colspan="3">Entrenamientos Triatlón</td><td>Día del agua</td><td colspan="2">Entrenamientos Triatlón</td></tr>
<tr><td>14:00</td><td colspan="6">Comida</td></tr>
<tr><td>15:30</td><td colspan="3">Descanso</td><td rowspan="4">Día del agua</td><td colspan="2">Descanso</td></tr>
<tr><td>17:00</td><td>Llegada al Albergue</td><td colspan="3">Actividades de aventura en la naturaleza</td><td>Act.de aventura en la naturaleza</td><td>Recogida en el Albergue</td></tr>
<tr><td>20:00</td><td>Acomodación en las habitaciones</td><td colspan="3">Libre (Descanso, aseo personal…)</td><td>Libre (Descanso, aseo personal…)</td><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><td>21:00</td><td colspan="6">Cena</td></tr>
<tr><td>22:00</td><td colspan="6">Actividades nocturnas (juegos de mesa, charlas,…)</td></tr>
<tr><td>23:00</td><td colspan="6">Buenas noches</td></tr>
</table>

***Aviso:** *la programación puede sufrir variaciones por motivos ajenos a la dirección.*

Servicio sanitario

La instalación cuenta con **botiquín** con material sanitario y personal médico para atender las urgencias en el Hospital de Alta Resolución Sierra Norte situado a 100m de las instalaciones.

Y contando con el seguro de R.C. y accidente que se incluye en el campamento.

Formatos y recomendaciones

PENSIÓN COMPLETA (350€):	SIN ALOJAMIENTO (200€):
Alojamiento en el Albergue 7 días/6 noches	
Pensión completa. (Desayuno, almuerzo y cena)	Desayuno y almuerzo
Instalaciones Deportivas Municipales.	Instalaciones Deportivas Municipales.
Actividades de aventura y excursiones en la naturaleza.	Actividades de aventura y excursiones en la naturaleza.
Entrenadores y monitores 24 horas.	Entrenadores y monitores 24 horas.
1 camiseta	1 camiseta
Seguro de R.C. y accidente.	Seguro de R.C. y accidente.

Material necesario para el campamento:

- Ropa y calzado de entrenamiento (atletismo, deportiva).
- Mochila pequeña.
- Ropa de abrigo.
- Gorro, bañador, gafas, chanclas y toalla para natación.
- Kit de aseo personal y toalla de baño.
- Crema de protección solar.

Importante cada niñ@ debe traer su propia bici de montaña, tanto para entrenamientos como rutas en bici.

Recomendamos que los niñ@s lleven a cabo durante su estancia los siguientes puntos:

- Beber agua con frecuencia.
- Protegerse del sol.
- No traer al campus objetos de valor y artículos delicados como MP3, teléfonos móviles, etc. La organización no puede responsabilizarse de su custodia ni de su mal uso.

Normativa general del campamento

Para el correcto funcionamiento del campamento pedimos la colaboración de padres y alumn@s.

- No se permitirá salir del campamento sin la **autorización** expresa de padres o tutores.
- Ningún niñ@ podrá separarse de su grupo si no es con el conocimiento y permiso del profesor.
- Sólo se podrá comer en el espacio de tiempo estipulado para ello.
- **Puntualidad** en las horas de entrada y recogida de los niñ@s por parte de los padres o tutores.
- Venir equipado con **ropa y calzado deportivo**. Es necesario para las actividades deportivas y de baño.
- Los padres o tutores deberán estar localizables en el **teléfono** reflejado en la hoja de inscripción.
- Queda prohibida cualquier conducta violenta con cualquier persona (causa suficiente para ser expulsado del campus)
- No está permitida la permanencia de los padres en las zonas de actividad durante el transcurso de la misma.
- Para cualquier duda o consideración técnica, se ruega llamen en el horario de 20-21h al teléfono del Director Técnico, *627 94 01 42* (Sergio Lorenzo).
- La participación de las actividades y deportes propuestos es obligatoria. Entendemos casos puntuales en los que los niños por diversas causas no tengan una participación activa pero nunca será habitual ni cabe la posibilidad de elegir deportes.