

II CAMPUS DE TRIATLÓN



Por segundo año se organiza el CAMPUS DE TRIATLÓN para niños de 8 a 16 años. En esta ocasión nos desplazamos a la localidad oscense de Castiello de Jaca , un precioso lugar en el pirineo aragonés que nos ofrece la posibilidad de combinar deporte y naturaleza.

El campus está abierto a todos los niveles organizado en dos grupos de trabajo

. Aprendiendo a ser triatleta para niños de 8 a 11 años.

. Entrenando triatlón para mayores de 11 años.

Conjuntamente se realizaran actividades de aventura con empresas del ramo, actividad de campamento y visitas culturales.



Ven y disfruta

El campus de triatlón nace como una iniciativa encaminada a reunir a los niños que comparten una misma pasión.

Está enfocado a niños y jóvenes, con edades comprendidos entre los 8 y 16 años, Aprenderán técnicas de triatlón, entrenarán con otros niños y se fomentará la convivencia entre los jóvenes y el respeto por la naturaleza, al mismo tiempo que disfrutan de un programa de actividades multiaventura y recreación.



CASTIELLO DE JACA (HUESCA)

CAMPING SOLOPUENT (<http://www.solopuent.com/>)

El Campus de triatlón se desarrolla en pleno Pirineo Aragonés. A la entrada del valle de la Garcipollera, catalogada como Reserva natural y en pleno Camino de Santiago.

A una altitud de 921 m a nivel del mar y con unos 150 habitantes es uno de los pueblos mejor conservados del pirineo.

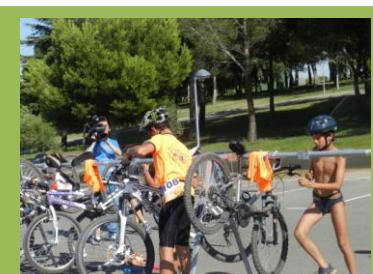
Acamparemos en una amplia zona verde acotada para nosotros y se dispone de todos los equipamientos propios de un camping incluida la piscina y zona deportiva.

Muy próximo al lugar disponemos de Jaca con su pista de hielo, ciudadela y equipamientos turísticos de nivel y a un paso Canfranc con sus valles y picos de alta montaña.

LAS FECHAS

Salida el **11 de julio** alas 14.20 desde la estación de tren en Zaragoza y llegada el **18 de julio** en el mismo lugar a las 13.20.

LAS ACTIVIDADES



ACTIVIDADES TRIATLÓN

Según grupos de edad

- Trabajo técnico natación, carrera a pie y bicicleta de montaña
- Transiciones
- Entrenamientos de triatlón
- Charlas y trabajo con audiovisuales

PROFESORADO TITULADO Y CON EXPERIENCIA TRABAJO CON NIÑOS



GRUPO “APRENDIENDO A SER TRIATLETA”

La natación y el triatleta

- . Técnica en aguas abiertas
- . Flexibilidad para nadar
- . Nadando en grupo
- . Orientación en aguas abiertas

El ciclismo y el triatleta

- . Técnica básica: frenar, cambiar y pedalear.
- . Habilidades en bicicleta: curvas y saltos.

La carrera a pie y el triatleta

- . Técnica para economizar esfuerzos

Las transiciones

- . Nadar a bicicleta , bicicleta a carrera , carrera a bicicleta , nadar a correr , correr a nadar.
- . Reglamentación necesaria



GRUPO “ENTRENANDO TRIATLÓN”

Entrenamientos en grupo

Trabajo técnico de los tres segmentos con grabaciones

- . Natación
- . Salidas en bicicleta
- . Carrera a pie



La importancia de una buena transición: trucos y organización.

La competición



ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

- . Barranquismo nivel I pequeños y II mayores
- . Senderismo los pequeños y ascensión cima mayores
- . Arborismo
- . Orientación, pesca y barcas en poza.

ACTIVIDADES DE AVENTURA CON EMPRESA ESPECIALIZADA RECONOCIDA POR EL GOBIERNO ARAGÓN Y SEGUROS INCLUIDOS.



ARBORISMO

Una actividad moderna que se desarrolla en un parque lleno de árboles. Se hacen diferentes juegos según la habilidad del participante: Tirolinas, puentes tibetanos, juegos de destreza...Todo un mundo de equilibrio en los árboles. Hay varios itinerarios que el participante realiza de manera autónoma dependiendo de su altura y edad, supervisado siempre por los responsables del parque.



- DESCENSO DE BARRANCOS

El descenso de Barrancos es una de las actividades más atractivas por desarrollarse en el medio acuático y por su especificidad. Consiste básicamente en bajar por el cauce de un barranco nadando, saltando y bajando en rapel donde es necesario.





-SENDERISMO Y ASCENSIÓN A CIMA (si algún chaval prefiere no realizarlo hará actividades en campamento con otros grupos)

Senderismo por la Canal Roya: recorrido que alterna bosque, fuentes naturales, pastos típicos de la alta montaña y vistas de circo glaciar y altos picos.

2.-Para mayores de 13 años ascensión al pico Anayet. Una cima asequible para iniciarse en la alta montaña y visitando la cueva helada de Lecherines.



ACTIVIDADES CAMPAMENTO

- . Juegos de campamento
- . Veladas y juegos nocturnos
- . Talleres
- . Mini olimpiadas
- . Fútbol Golf
- . Juegos de conocimiento rural

- Fútbol golf en el parque "Aventura Pirineos"

El juego consiste en completar una serie de recorridos y se puede jugar un máximo de 4 jugadores por partida. El campo permite que hasta 32 personas puedan jugar de manera simultánea. El espacio es uno de los dos únicos que hay en España.

- Mini olimpiadas divertidas

- Fútbol , criquet y tiro con arco.

- Juegos culturales y de conocimiento rural en Canfranc/Castiello

- Piscina

- Veladas nocturnas con baile, concursos, etc

- Juegos en la naturaleza: "juego de los guarros", "el parchís", "juegos nocturnos", etc



EL PRECIO Y RESERVAS

EL PRECIO INCLUYE DESPLAZAMIENTO DESDE ZARAGOZA, ACTIVIDADES Y PENSIÓN COMPLETA.

310 € Inscripciones con reservas hechas antes del 20 de junio

340 € Inscripciones a partir del 20 de junio sin reserva previa

Instrucciones

1º Reserva de plaza (máximo 20 participantes)

Desde el 8 de abril hasta el 20 de junio abonando 100€ siendo no vinculante y con derecho a devolución íntegra hasta el día 5 de julio en caso de renunciar a la plaza. La devolución se hará una vez confirmada la anulación de reserva ya sea por escrito o verbalmente. Posteriormente al 5 de julio se penalizará la anulación de la inscripción con 5€ por gastos de gestión.

Reserva: mandar mail a ciempies@grupociempies.com o llamar al 692964411 indicando nombre del niño, contacto, edad y localidad así como descripción de su experiencia en triatlón.

2º Inscripción definitiva

Desde el 1 de Junio al 5 de Julio se hará efectiva la totalidad del campamento para dar por confirmada la plaza. Dado que estas son de 20 participantes se hará por riguroso orden de reserva haciendo una lista de espera.

Se recogerá documentación el mismo día de la salida.

Forma de pago: Transferencia Bancaria para no socios y abono al contado socios.

Nº Cuenta: 0182 6914 84 0201544941(BBVA) indicando nombre del niño/a en concepto y campus TRIATLÓN

LA MOCHILA



DOCUMENTOS A ENTREGAR

(El mismo día de la salida o mandar escaneado)

Tarjeta sanitaria

DNI y fotocopia si se tiene

Autorizaciones



TELÉFONO DE CONTACTO EN CAMPUS

JAVIER: 692964411

RECEPCIÓN: 975350046

MATERIAL A LLEVAR

Saco de dormir y esterilla (si no se tiene nosotros disponemos de varias)

Pijama

Ropa interior

Calcetines

Camisetas de manga corta y alguna de manga larga

Pantalones cortos

1 sudadera y 1 pantalones largos

1 chándal

Deportivas / chanclas tobilleras de río

Gorra

Bañador

Toalla de playa

Neceser

Crema solar (de alta protección), cacao o vaselina labial, toalla de aseo y repelente de mosquitos.

Linterna (y unas pilas de repuesto). Habrá cargador de pilas a disposición.

Chubasquero o capa

Mochila pequeña

Casco en perfecto estado de uso

Bidón de agua para la bici

Gafas de natación y gafas para la bici

Trimallot si se tiene

Se recomienda llevar la ropa marcada



FICHA DE INSCRIPCIÓN AL CAMPUS

Rellenar todos los datos

Del 11 DE JULIO de 2012 al 18 DE JULIO de 2012

DATOS PERSONALES

Nombre y apellidos:

Fecha de Nacimiento:

Domicilio:

Nº: Piso:

Localidad: Código Postal:

Móvil (indicar varios de localización):

E-Mail

Nombre tutores:

AUTORIZACIÓN

D. /Dña _____,

Como tutor/a legal con DNI: _____ autoriza al niño/a referido en esta inscripción a participar en el campus durante las fechas arriba señaladas.

Firmado (Madre y Padre o tutor/a legal)

_____, a ____ de _____ de 2012

En caso de que a la llegada sea recogido por otra persona indicar nombre, DNI y móvil de contacto.

Nombre:

DNI:

Móvil:

PARA ENTREGAR A LA SALIDA

DATOS DE INTERÉS

MÉDICOS

A) *ALERGIAS (Especificar tipo):*

B) *¿SIGUE ALGÚN TIPO DE MEDICACION O TRATAMIENTO MEDICO ESPECIAL?*

C) *¿SIGUE ALGÚN RÉGIMEN DE COMIDA?*

D) *¿EXISTE ALGÚN ALIMENTO QUE NO PUEDA TOMAR?*

E) *¿PADECE ALGUNA AFECCIÓN FRECUENTE?*

F) *¿NECESITA ALGÚN APOYO EXTRA?*

I) *OTRAS OBSERVACIONES QUE DESEA REFLEJAR:*

En caso de que sea imposible mi localización autorizo al médico a tomar las decisiones oportunas.

Firma de Padre y Madre o Tutor/a Legal

Qué duda cabe que la alimentación es un tema de máxima actualidad. Y es que la obesidad en los niños se ha convertido en uno de los problemas de salud más preocupantes de nuestra sociedad. Por ello es necesario enseñar una serie de pautas y hábitos alimenticios sanos y equilibrados desde niños. En verano, aprovechando que tienen más tiempo libre, se les puede involucrar en la colaboración de recetas sanas y sencillas. Se trata de una forma divertida de implicar a los niños en su propia alimentación y de convencerles de la necesidad de probar todo tipo de comidas. Como en un campamento la cocina es para un gran número de comensales los niños colaboran en la manipulación de los alimentos aprendiendo las normas de higiene y conservación, en la presentación de lo cocinado, en la elaboración de platos sencillos (ensaladas, acompañamientos, etc) y en el control de los tiempos de preparación. Por motivos de seguridad no acceden al fuego ni a objetos cortantes (para ello hay utensilios adecuados al niño).

EJEMPLOS DE MENÚS DE CAMPAMENTO

Desayunos

- Leche con cola-cao.
- Zumos
- Tostadas con mantequilla y mermelada.
- Galletas y Fruta.

Meriendas

- Bocatas y sandwiches: paté, nocilla, fiambre, chocolate, etc.

Menú 1

Almuerzo: Canalones, conejo en salsa y fruta
Cena: Hamburguesas con patatas, ensalada tropical y flan.



Menú 2

Almuerzo: Arroz a la cubana, filete de ternera con guarnición y fruta.
Cena: Pure de patatas con tropezones, croquetas con ensalada mixta y yogur.

Menú 3

Almuerzo: Macarrones con tomate (queso al gusto), merluza rebozada y fruta.
Cena: Lomo a la plancha, ensalada de frutas, natillas.

Menú 4

Almuerzo: Lentejas con chorizo, albóndigas en salsa, ensalada brotes verdes y fruta.
Cena: Ensaladilla rusa, tortilla francesa y macedonias.

Menú 5

Almuerzo: Garbanzos - Pollo asado con patatas y fruta.
Cena: Pizza -ensalada tropical - surtido de quesos y helado.

Menú 6

Almuerzo: Guiso de carne con patatas, ensalada mixta y fruta.
Cena: Salchichas con patatas fritas y yogur.

Menús excursión :

Almuerzo: Bocadillos variados, zumos y frutas)

Cena: Tortilla patatas, carne rebozada, ensalada y barritas energéticas.

Menú 7

Almuerzo: Espaguetis, pescado rebozado, ensalada y fruta.

Cena: A elegir por los niños



FOTOS EDICIÓN 2011

