

# CAMPUS TRIATHLON

15 - 21  
JULIO



## DOSSIER INFORMATIVO

Organizadores:



 Agon Sport CDF Salamanca

 @AgonCdf

# INTRODUCCIÓN

Nuestra actividad se origina tras el deseo de proponer, tanto a los jóvenes triatletas como a los que quieran descubrir por primera vez este deporte, una semana divertida llena de actividades variadas y, sobre todo, triatlón. La finalidad de este Campus es compartir y difundir entre los jóvenes un estilo de vida saludable y además crear una mentalidad y hábitos deportivos.

La idea principal es inculcar valores educativos, alimenticios y deportivos; usando el triatlón como medio para conseguirlo. Además, también queremos dar a conocer el triatlón, mejorar el nivel físico de nuestros deportistas y que los chicos y chicas interactúen con nuevos deportistas dedicados al mismo deporte.

La duración de nuestro campus será de 7 días y 6 noches, empezando el **jueves 15 de Julio a las 12 horas** y concluyendo el **miércoles 21 de Julio a las 12 horas**.

En estos días trabajaremos aspectos como la motivación, autoconfianza, espíritu de equipo, mentalidad deportiva, aptitudes físicas, etc. La importancia del compañerismo y el respeto a los demás lo consideramos fundamental, además de un buen ambiente y sentimiento de equipo para conseguir nuestros objetivos.

## EDADES A QUIEN VA DIRIGIDA

A jóvenes nacidos entre 2004 y 2009\* de CUALQUIER TIPO DE NIVEL físico-deportivo.

Contaremos con una **participación máxima de 30 deportistas**, que tendrán preferencia en la inscripción en la futura Escuela de Triatlón Salmantina.

Creemos que es importante que nuestros deportistas tengan una rutina de comportamiento y buenos hábitos que les haga ser más disciplinados y adquieran unas costumbres saludables y deportivas adecuadas.

Nuestro horario aprovecha los momentos de máximo rendimiento deportivo, cuida los descansos e intenta que los tiempos de ocio sean disfrutados. El campus ofrece también actividades de ocio y tiempo libre con la presencia de monitores titulados en actividades de tiempo libre.

Con estos medios tanto humanos como de infraestructura, queremos organizar un campus, en el que sin perder las bases sólidas que lo sustentan, podamos avanzar y dar un papel más relevante a esta actividad, contando con la presencia de un staff técnico de primer nivel, que sin duda, será del gusto de nuestros participantes y hará mucha más atractiva la actividad.

Gracias a este amplio y excelente equipo de entrenadores, se formarán grupos de trabajo homogéneos, por edades y niveles, para un mejor aprovechamiento, buscando una atención lo más individualizada posible.

El trabajo a realizar será siempre progresivo, tanto en complejidad como en intensidad. Siguiendo como principio básico la enseñanza evolutiva, de lo simple a lo complejo, para conseguir un aprendizaje continuo de forma secuencial. Los entrenamientos serán variados y amenos, generando aprendizajes significativos y haciendo que la semana parezca realmente corta.

\*Se podría valorar la inclusión de nacidos en 2010 si el nivel de las disciplinas deportivas es adaptable al de la categoría infantil.

# EQUIPO TÉCNICO DEL CAMPUS



## MARÍA VILAS

**Nadadora olímpica** en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro.  
Campeona de Europa junior en los 1500m y 800m libres.  
Plata en los Juegos del Mediterráneo de Mersín en los 400m estilos.  
Entrenadora de natación en varios clubes madrileños, como el CTOA y el Real Canoe.



## ALBERTO BRAVO SÁNCHEZ

- Licenciado en Ciencias de la Actividad física y del Deporte.
- Entrenador Nacional de Triatlón y Atletismo.
- Director Técnico de varios equipos de Triatlón del máximo nivel.
- Triatleta élite en activo, logrando victorias importantes en todas las distancias, especialmente a nivel colectivo.
- Profesor de Educación Física, con gran experiencia docente.
- Coordinador de Tiempo Libre.



## PABLO GÓMEZ GÓMEZ

- Entrenador de triatlón.
- Triatleta en activo, con participaciones en todas las distancias.
- Seleccionado por Asturias para el Campeonato de España de Triatlón por CCAA.
- Gran experiencia con chicos de secundaria. Docente en Educación Secundaria.



# HORARIO TIPO

<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
<b>8:00</b>	<b>DESPERTARSE</b>
<b>8:15</b>	<b>DESAYUNO</b>
<b>9:30</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b>
<b>11:00</b>	<b>PISCINA</b>
<b>12:30</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b>
<b> </b>	
<b>14:00</b>	<b>COMIDA</b>
<b>14:30</b>	<b>DESCANSO/TIEMPO LIBRE</b>
<b>17:00</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b>
<b>18:30</b>	<b>PISCINA</b>
<b> </b>	
<b>20:30</b>	<b>CENA</b>
<b>21:00</b>	<b>ACTIVIDAD TIEMPO LIBRE</b>
<b>23:00</b>	<b>HABITACIONES</b>
<b>23:30</b>	<b>SILENCIO</b>

# DISEÑO DE LA ACTIVIDAD

## OBJETIVOS:

1. Mejorar las habilidades técnico-tácticas de los deportistas en las 3 disciplinas.
2. Adquirir hábitos deportivos y nutricionales saludables.
3. Promover la capacidad de esfuerzo ante los retos.
4. Mejorar las habilidades sociales y capacidad de convivencia entre deportistas.
5. Promover el compañerismo.
6. Conocer la reglamentación básica del triatlón.
7. Mejorar el elemento más específico del triatlón: las transiciones.
8. Generar un germen para la futura Escuela de Triatlón Salmantino.

# ALOJAMIENTO

## ALBERGUE JUVENIL LLANO ALTO

Dirección: Llano Alto, s/n, 37700 Béjar, Salamanca

El Albergue, dependiente de la Dirección General de Deportes, se encuentra a 1 km de El Castañar, en un gran llano en la cima del Monte del Castañar, con excelentes vistas de la sierra y la comarca de Béjar y próximo a la estación de esquí de la "Covatilla".

Se encuentra en un tranquilo enclave donde la naturaleza y el urbanismo conviven en armonía.

Habitaciones compartidas de 2-3-6 plazas con baño compartido. Comedor. Salas multiusos. Polideportivo cubierto en el pueblo. Pistas deportivas exteriores.

Alojamiento en **Régimen de Pensión Completa.**



# MATERIAL NECESARIO PARA LLEVAR

## NECESIDADES MATERIALES:

- Saco de dormir (opcional) .
- Toalla de ducha.
- Toalla de piscina.
- Neceser.
- Ropa interior.
- Pijama.
- Camisetas de deporte x5
- Pantalón /mallas cortas x2
- Maillot y culote de bici x1.
- Mochila normal (tamaño colegio).
- Sudadera.
- Cortavientos.
- Pantalón largo.
- Repuesto cámaras bicicleta.
- Bicicleta de montaña o carretera.
- Casco y guantes para la bicicleta.
- Gorra.
- Botellín.
- Gafas de sol.
- Bañador, chanclas, gorro y gafas de nadar
- Tritraje / mono de triatlón.
- Zapatillas de correr.
- Zapatillas de bici (si lleva calas automáticas).
- Crema de sol.
- Crema anti-mosquitos (opcional).

Si hubiese alguna información nutricional o alergia deberá de notificarla en el formulario de registro de la actividad.



# HORARIO TIPO

## INSCRIPCIÓN

1. Transferencia o **Ingreso de 75 €** en el siguiente número de cuenta de Caja Rural Salamanca indicando en el concepto el nombre y apellidos del participante: **ES54 3016 0178 1123 4013 7526**
2. Rellenar [el siguiente formulario](#) adjuntando el documento o recibo de pago.
3. El resto (200 €) de la cuota se ingresará antes del 2 de julio.

## TELÉFONOS:

675 73 62 51 – Pablo – Director General.  
609 56 82 85 – Alberto – Director Técnico.

**PRECIO DEL  
CAMPUS  
275 EUROS**

## DESCUENTOS

- 10% descuento para el segundo hermano/a
- El descuento para miembros de la misma familia solo se practicará en el precio de uno de los hermanos

## POLITICA DE DEVOLUCIÓN

*Hasta 7 días antes del comienzo del Campus: Devolución del 50% de la cantidad abonada.*



**MUCHAS GRACIAS**



**Agon Sport CDF Salamanca**



**@AgonCdf**