



# VII CAMPUS CICLISMO 2023

## SIERRA NEVADA

Turno 1º: 21 al 30 de Julio 2023 Turno 2º: 23 al 30 de julio 2023

### Presentación:

**Campus de Ciclismo en Sierra Nevada** (Granada). Un campus de verano muy esperado por todos los ciclistas. Siendo su objetivo el entrenamiento a la vez que se diviertan, desarrollando el espíritu de equipo y hábitos saludables: en higiene, constancia, sana competitividad, etc...

El campamento se desarrolla **Sierra Nevada situada a 2320 metros de altura** sobre el nivel del mar, es un puerto de montaña muy popular es la estación de esquí más meridional de Europa y la de mayor altitud de España.

Por estas características suele ser ideal para la práctica del **deporte**, debido al buen clima y su altitud, las actividades de **ciclismo** las desarrollaremos, en la propia **estación de Sierra Nevada**.

**Nuestros objetivos** son los siguientes:

- En el campus de ciclismo, además de aprender y perfeccionar el deporte favorito, se fomenta la práctica de este deporte inculcando el compañerismo, generosidad, respeto y convivencia entre los participantes
- Fortalecer los lazos de amistad y compañerismo que ha nacido años tras años en nuestro campus.
- Desarrollar las habilidades motrices básicas y específicas del ciclismo y del multideporte.
- Motivar a tod@s para la práctica de actividad física durante su permanencia en el campus de ciclismo.

**Nuestro equipo técnico** está formado por coordinador del **campus de ciclismo**, entrenadores de **ciclismo**, entrenadores **atletismo**, entrenadora de **natación**, **fisioterapeuta**, monitores de tiempo libre y fotógrafos.

Todo el equipo técnico tiene una gran experiencia y formación.

Como objeto funcional cada monitor tratará que sus ciclistas logren: la puntualidad, respeto al material, instalaciones, espíritu de equipo, sana competitividad, constancia, ganas de participar, atención, interés y la satisfacción.

**Este campamento está pensado para niñas/os de edades comprendidas de 14 a 18 años,**

**Vuestro hij@s están controlados 24 horas al día** por monitores titulados de tiempo libre, con un sistema de normas de régimen interno el cual deben cumplir.



### ¿Dónde alojaremos?

**GHM Monachil\*\*\* Sierra Nevada .**

Disponemos de habitaciones dobles, triples, cuádruples, baño completo, sala de televisión, sala de juegos, TV, calefacción, aire acondicionado, conexión WIFI en los salones. Régimen en pensión completa, tipo buffet (desayuno, almuerzo, merienda (picnic) y cena).



**Más información y reserva:**

**C/Altabaca Nº2 B-8 1º D 29.018 Málaga Telf.: 951 956 132/ 635 224 441/ 616 948 641**

E-mail: [info@andaluscamp.com](mailto:info@andaluscamp.com) Web: [www.andaluscamp.com](http://www.andaluscamp.com)

## Menú del campamento:

Si algún participante requiere una **dieta especial** (alergias, celíacos, religión, vegetariano...), no supone ningún problema. Infórmenos en el momento de la inscripción.

En nuestro menú siempre incluiremos nuestra **dieta mediterránea** (hortalizas, legumbres, carnes, pescado, frutas etc.): **Desayuno, almuerzo, merienda y cena.**

## ¿Dónde entrenaremos?

**Sierra Nevada**, es un marco incomparable, para entrenos diarios de ciclistas.. El entrenamiento en altura es una técnica ampliamente difundida en el deporte, hasta el punto de que hay entrenadores que lo consideran imprescindible. Utilizaremos aparcamientos privados cedidos, interior de la estación. Pradollano tiene una distancia total de 33 km y un desnivel positivo acumulado de 1.600 m.

**En todo momento tendremos una furgoneta de apoyo, que les acompañara en todos los entrenos diarios.**

## Entrenamientos:

Ciclismo, aprendizaje de desarrollos de subidas, subidas y bajadas puertos de montaña, obstáculos en bici, relevo, competición individual por tiempos. educación vial, circuito bicicleta, crono escalada, Gymkana, ruta bicicleta, flexibilidad, estiramientos, elásticas, taller de mecánica, charlas deportivas y charlas de alimentación.

Todos los entrenamientos serán adaptados a edades y estado de cada participante, nunca se les obligara q realizar algún entrenos que no se sientan cómodo o sobre pase su fuerza.

Furgoneta de apoyo en todo momento, los entrenadores de ciclismo estarán comunicados por radio con el conductor de la furgoneta

Tardes de flexibilidad, estiramientos, fuerza – autocargas y gimnasia en general.

Tendremos tardes de flexibilidad, estiramientos, test hipogresivos, core, fuerza – autocargas y gimnasia en general.

## Aventura / Ocio / Excursiones:

**Aquatropic (Almuñécar):** Toboganes, hidrotubos, zig zag, kamikaze, roscos, piscina de ola, lago artificial, jacuzzi...

**Senderismo:** Veleta, cascada de Río.

**Multiaventura:** Tiro con arco, rocódromo, brújulas, mapas, carrera ...

**Actividades de ocio:** juegos colectivos, juegos populares, aerobio, gymkana, juegos de mesas, juegos populares, taller de teatro, ping pong, bádminton, bailes, ....

**Veladas nocturnas:** Cine, fiesta de disfraces, karaoke, noche de discoteca, furor, noche del terror, noche de estrellas.

## Equipo técnico:

Formado por entrenadores de ciclismo, natación, atletismo y monitores de ocio y tiempo libre 24 horas.

Coordinador del campus. Germán Arriaza

Entrenador ciclismo: Jaime González

Entrenadora ciclismo: María Sierra

Monitores de tiempo y ocio libre 24 horas.

En todos los casos el equipo técnico tiene una gran experiencia y formación.

## Móviles y tablets:

Comunicación con la familia: 15:00 a 16:00 h fuera de estos horarios, no está permitido a los ciclistas efectuar o recibir mensajes ni llamadas, salvo emergencias.

Para facilitar el descanso de los deportistas, los móviles y tablets, se entregarán y recogerán en el horario establecido. No nos hacemos responsable si el participante pierde ó no devuelve el móvil a su monitor una vez termina del tiempo de llamadas.

Los participantes que no lleven móviles las llamadas desde el exterior se canalizaran a través del siguiente número de teléfono **958 48 10 10**, lo ponemos a disposición de las familias para el contacto siempre en el horario anteriormente indicado.

El teléfono de nuestro coordinador estará

## Seguimiento 24 horas:

Cada entrenador o monitor de tiempo y ocio libre, tutela un grupo de 10 niños/as, encargándose de supervisar, alimentación, higiene, bienestar y descanso.

Durante el desarrollo del Campus no están permitidas las visitas.

## Más información y reserva:

C/Altabaca Nº2 B-8 1º D 29.018 Málaga Telf.: 951 956 132/ 635 224 441/ 616 948 641

E-mail: [info@andaluscamp.com](mailto:info@andaluscamp.com) Web: [www.andaluscamp.com](http://www.andaluscamp.com)

## ¿ Qué incluye?

- ✓ Duración 10 días // 9 noches ó 8 días // 7 noches.
- ✓ Alojamiento en el Hotel\*\*\*
- ✓ Pensión completa (4 comidas)
- ✓ Entrenamientos anteriormente descritos.
- ✓ Actividades anteriormente descritos.
- ✓ Excursiones anteriormente descritas.
- ✓ Transporte excursiones.
- ✓ Entrenadores ciclismo
- ✓ 2º Tardes de entrenamiento en las instalaciones del centro de alto rendimiento
- ✓ Monitores titulados 24 horas.
- ✓ Fotografías.
- ✓ Furgoneta de apoyo.
- ✓ Seguro de R.C. y de Accidente.

## Material necesario para el campus:

- ✓ Bicicleta de carretera.
- ✓ Ropa ciclismo o deportiva para los entrenamientos
- ✓ Zapatillas de calas (quien tenga)
- ✓ Casco, gafas, guantes de ciclismo y chubasquero.
- ✓ Zapatillas de deporte
- ✓ Repuestos (1º Cubierta 2º Cámaras).
- ✓ Kit de herramientas para tarde de taller.
- ✓ Gorro, bañador, chanclas y toalla para natación..
- ✓ Ropa, para diario cómoda.
- ✓ Zapatillas de deporte.
- ✓ Ropa de abrigo: sudaderas y pantalón largo
- ✓ Pantalones cortos, chándal, camisetas,etc.
- ✓ Kit de aseo personal.
- ✓ Pijama.
- ✓ Esterilla.
- ✓ Mochila pequeña.
- ✓ Bolsa para la ropa sucia.
- ✓ Botas de montaña o zapatillas usadas para las rutas de senderismo.
- ✓ Dinero en efectivo (por si algún día quieren comprar helados, bebida fría, snaks, etc.)
- ✓ **Opcional:** Si se desea hacer fotos, se recomienda portar una cámara de fotos clásica o una tipo GoPro.
- ✓ **Fotocopia, de la tarjeta de la Seguridad Social**
- ✓ **Fotocopia, DNI**

## Precios y forma de pago:

El precio descuento va dirigido: Repetidores del año pasado (año 2022) y 2º hermano.

| CONVOCATORIAS                | NUEVOS          | REPETIDORES 2021 |
|------------------------------|-----------------|------------------|
| <b>Turnos:</b>               | <b>Precio</b>   | <b>Precio</b>    |
| <b>Del 21 al 30 de Julio</b> | <b>670,00 €</b> | <b>650,00 €</b>  |
| <b>Del 23 al 30 de Julio</b> | <b>590,00 €</b> | <b>570,00 €</b>  |

La reserva es de **100,00 €** deberá enviarse el justificante del pago junto con la hoja de inscripción, Resto a pagar antes del 30 de junio 2023.

### Más información y reserva:

C/Altabaca Nº2 B-8 1º D 29.018 Málaga Telf.: 951 956 132/ 635 224 441/ 616 948 641

E-mail: [info@andaluscamp.com](mailto:info@andaluscamp.com) Web: [www.andaluscamp.com](http://www.andaluscamp.com)

## Política de cancelación:

En caso de anulaciones de plazas ya reservas por parte del cliente, la empresa organizadora establece unos **gastos de gestión de 50,00 €/participante** y al pago por parte del cliente de unos gastos de anulación en función de la fecha en la que nos sea comunicada y referido estos porcentajes al precio total del programa y que se indican de la siguiente forma:

- 15% del precio total del campamento si se produce entre los 15 y 3 días anteriores al inicio.
- 75% del precio total del campamento si se produce en las 48 horas anteriores a la fecha prevista.
- 100% del precio total en el caso de que el participante no se presente a la hora de la salida o deba abandonar por cualquier motivo el campamento ya iniciado. En estos casos, no tendrá derecho a ningún reembolso.

En el caso de que el cliente **hubiera contratado el seguro de anulación**, será este quien gestione con la compañía aseguradora la devolución de los importes correspondientes atendiendo a los protocolos y coberturas indicados en la póliza que estarían en poder del cliente en el momento de su contratación.

No se admitirán anulaciones vía mail y/o telefónicas que hayan sido realizadas en jornadas no laborables o fuera de nuestro horario. Horario laboral: Lunes a Viernes 9:00-14:00 h y de 16:00 a 19:00 h.

## Asistencia médica:

Es necesario que cada participante aporte copia de la tarjeta sanitaria privada o de la seguridad social. En el caso de e situación de enfermedad imprevista o accidente, los participantes siempre serán acompañados por nuestro coordinador del campus y dirigidos al centro de salud/hospital más cercano (Centro de Salud Sierra Nevada Pradollano, informándose a sus familiares o tutores legales a la mayor brevedad posible. Si algún participante acudiera a nuestro campus con medicación en tratamiento, es imprescindible que esta se indique en las observaciones de la inscripción remitida. La medicación, de existir, deberá ser entregada al coordinador de nuestro campus para su custodia y tratamiento siguiendo las recomendaciones indicadas por la familia.

## Seguro adicional:

Este año ofrecemos un seguro adicional MULTIASISTENCIA PLUS, cuyo precio es 30,00 € se le informará sobre la conveniencia y las coberturas de este seguro que están garantizadas por la Compañía Aseguradora Fundación intermundial.

Será responsabilidad del cliente, una vez contratado, gestionar las distintas reclamaciones que desee realizar por cualquier incidencia referida a su contratación al ser nuestra agencia de viajes un simple mediador con el cliente, según las pautas que marque nuestra agencia y la compañía aseguradora.

Este seguro será siempre contratado en el momento de realizar el ingreso de reserva, no pudiendo gestionarse días después de que esta se realice

## Datos importantes:

- Podrán descargarse de nuestra pagina web, una DECLARACION RESPONSABLE de la situación sanitaria del participante que deberá de estar firmada y entregará, al coordinador del campus en mano.
- **No se podrá realizar cambios en los servicios opcionales contratados una vez realizado el ingreso.**
- Si hay que administrar medicación durante el campamento, **receta médica original**, con las dosis y horario a administrar.
- **Si su hijo tiene patologías previa base, certificado médico** que declare la idoneidad de su hijo/a para participar en el campamento.
- **El documento de protocolo covid**, será actualizado en función a la normativa que publiquen las distintas CCAA para la realización de campamentos así como el Instituto de Juventud de Derechos Sociales y el Ministerio de Sanidad.
- **Normalmente esta normativa se publican los meses de mayo o junio. Mientras tanto actuaremos con el protocolo del 2021.**

## Más información y reserva:

C/Altabaca Nº2 B-8 1º D 29.018 Málaga Telf.: 951 956 132/ 635 224 441/ 616 948 641

E-mail: [info@andaluscamp.com](mailto:info@andaluscamp.com) Web: [www.andaluscamp.com](http://www.andaluscamp.com)



## Normas de convivencia:

Tendrán que mantener limpias sus habitaciones y cuidadas las instalaciones, alojamiento y material.  
 No está permitido los comportamientos violentos ni físicos ni verbales.  
 Respeto a los compañeros, monitores y a todo trabajador del campus (cocineros, jardineros ....)  
 Durante el desarrollo del Campus no están permitidas las visitas.

## Transporte opcional:

Cada participante tendrá que llevarse su comida para el primer día de llegada. • Llamar antes de cerrar billetes a la empresa organizadora para poder combinar los horarios con otros compañeros. • Recogidas y llegadas antes de la 13:00 en los siguientes puntos.

### Llegadas:

- Ave Antequera: **35,00€**
- Aeropuerto de Granada: **30,00€**
- Ave Granada: **30,00€**
- Estación autobuses Granada: **30,00€**
- 

### Salidas:

- Ave Antequera 35,00€
- Aeropuerto Granada 30,00€
- Ave Granada 30,00€
- Estación de autobuses Granada 30,00€



## Colaboradores:



## Más información y reserva:

C/Altabaca Nº2 B-8 1º D 29.018 Málaga Telf.: 951 956 132/ 635 224 441/ 616 948 641

E-mail: [info@andaluscamp.com](mailto:info@andaluscamp.com) Web: [www.andaluscamp.com](http://www.andaluscamp.com)