



# IX CAMPUS TRIATLÓN 2023

## SIERRA NEVADA

**Turnos 10 días:** Del 14 al 23 de julio / Del 21 al 30 de julio / Del 4 al 13 de agosto  
**Turnos 8 días:** Del 16 al 23 de julio / Del 23 al 30 de julio / Del 6 al 13 de agosto

### Presentación:

**VIII Campus de Triatlón, Sierra Nevada** (Granada), un **campus de verano** muy esperado por nuestros **triatletas**. Siendo su objetivo el entrenamiento a la vez que se diviertan, desarrollando el espíritu de equipo y hábitos saludables: en higiene, constancia, sana competitividad, compañerismo, etc...

El **campamento de verano**, 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 **triatlón** las desarrollaremos en las prestigiosas instalaciones del **C.A.R. (Centro de Alto Rendimiento)** en la propia **estación de Sierra Nevada y en el pantano Cubillas**.

**Nuestros objetivos del campus de verano de triatlón** son los siguientes:

- En el **campus de triatlón**, 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 de cada modalidad dentro del triatlón y del multideporte.
- Motivar a tod@s para la práctica de actividad física durante su permanencia en el campus y en etapas posteriores.

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

Todo el equipo del **campus** tiene una gran experiencia en la formación.

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

El **campamento** está pensado y diseñado, para niñas/os de edades comprendidas entre los 9 y 18 años.

Pre-Benjamín, Benjamín, alevín, infantil, Cadetes y junior,

**Vuestro hijos 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?

**Hotel \*\*\* Sierra Nevada** Disponemos de habitaciones dobles, triples, cuádruples, baño completo, sala de televisión, sala de juegos, TV, calefacción, conexión WIFI en los salones.

Régimen en pensión completa, tipo buffet (Desayuno, almuerzo, merienda 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: [campustriatlon@andaluscamp.com](mailto:campustriatlon@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 nuestros triatletas. 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 e incluso las propias pistas de esquí para realizar entrenos de Cross.....

Pradollano tiene una distancia total de 33 km y un desnivel positivo acumulado de 1.600 m..

**La instalaciones deportivas disponibles son:** Piscina cubierta de 50 m y seis calles módulo de atletismo cubierto con una recta de 130 m. 6 calles de pavimento sintético y módulo de salto con 9 m. de alto en la zona de pértiga, pabellón de usos múltiples, pabellón de parquet flotante, campo de fútbol de hierba artificial, pista de atletismo de 400 m + 8 calles. con pavimento sintético de caucho.

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

**Nota Importante:** Hasta nueva orden del C.A.R Sierra Nevada, entrenaremos como el año pasado.

**Natación en el pantano Cubilla, Carrera a pie y ciclismo, igual que todos los años, en la estación de Sierra Nevada y en pistas.....**

Realizaremos técnica de carrera a pie, en la estación de Sierra Nevada en zona de montaña y pistas de atletismo

**Natación, mes de julio: Pantano Cubillas**

**Natación, mes de agosto Centro de Alto Rendimiento C.A.R. .**

## Entrenamientos y actividades:

**Las actividades a realizar son las siguientes**

▪ **Jornadas diarias de triatlón:** Natación, habilidades básicas de medios acuáticos, ciclismo, transiciones, obstáculos en bici, educación vial, circuito bicicleta, crono escalada, ruta bicicleta, taller de mecánica, aprendizaje de desarrollos de subidas, subidas y bajadas puertos de montaña, técnica de carrera a pie, atletismo, series carrera por grupo, entrenamiento en medio natural, rodaje por campo, rodaje de activación, cross, trail, gymkana deportiva, trabajo en circuito, gimnasia general, flexibilidad, estiramientos, test hipogresivos, acondicionamiento general, core, estabilidad, elásticas, etc.....

Charlas deportivas, de alimentación y de hábitos saludables.

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.

**Actividades de Aventura y excursiones:**

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

**Ruta Cacorros de Monachil:** Nos trasladamos en autocar pata realizar esta ruta de senderismo con tramos de agua..

**Senderismo:** Veleta, Mulhacen, Virgen de las nieves y cascada del río ...

**Actividades de ocio:** juegos colectivos, aerobico, gymkana, juegos de mesas, juegos populares, taller de teatro....

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

**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: [campustriathlon@andaluscamp.com](mailto:campustriathlon@andaluscamp.com) Web: [www.andaluscamp.com](http://www.andaluscamp.com)

## Equipo técnico:

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

Coordinador del campus: Germán Arriaza.

Entrenadora triatlón y natación: María Sierra.

Entrenador triatlón y natación: Daniel Santos.

Fisioterapeuta: Jessica Aroa Manzano.

Monitores de tiempo y ocio libre 24 horas.

En ambos casos todo el equipo técnico tiene una gran experiencia en la formación de atletismo, ocio y aventura

## Móviles y tablets:

**Comunicación con la familia:** 15:00 a 16:00 h fuera de estos horarios, no está permitido a los atletas efectuar o recibir mensajes ni llamadas, salvo emergencias. Para facilitar el descanso de los deportistas, los móviles y tablets, se entregarán recogerán en el horario establecido.

✓No nos hacemos responsable si el participante pierde ó no devuelve el móvil a su monitor una vez terminado el

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 disponible 24 horas.

## Seguimiento 24 horas:

Cada entrenador tutela un grupo de 12 niños/as, encargándose de supervisar: alimentación, higiene, bienestar y descanso.

## Asistencia medica:

Es necesario que cada participante aporte **copia de la tarjeta sanitaria privada o de la seguridad social**.

En el caso de 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 Pradolano, 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.



## 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: [campustriatlon@andaluscamp.com](mailto:campustriatlon@andaluscamp.com) Web: [www.andaluscamp.com](http://www.andaluscamp.com)

## Material necesario para el Campus:

- Bicicleta de carretera (el que no tenga o tenga poca experiencia montando en bicicleta, puede acudir con bicicleta de montaña entrenando con el grupo de inferior categoría). **Aconsejable bicicleta de carretera.**
- Ropa deportiva, de triatlón, ciclismo o atletismo para entrenamientos diarios.
- Zapatillas de calas (quien tenga) o zapatillas normales para montar en bicicleta .
- 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.
- Mochila pequeña.
- Ropa de abrigo: sudaderas y pantalón largo
- Pantalones cortos, chándal, camisetas, etc.
- Kit de aseo personal. (toalla de baño, opcional).
- Pijama.
- Protección labial y de cuerpo.
- Botas de montaña o zapatillas usadas para las rutas de senderismo.
- Bolsa para la ropa sucia.
- Mascarillas y gel hidroalcohólicos.
- Esterilla para los ejercicios de core, estabilidad....
- 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 sanitaria y DNI.**

## Incluye:

- Duración según el turno elegido: / **10 días / 8 días.**
- Alojamiento en Hotel\*\*\* GHM Monachil.
- Pensión completa (4 comidas).
- Instalaciones de entrenamiento anteriormente descritas.
- Actividades anteriormente descrita.
- Excursiones anteriormente descritas.
- Entrenadores y monitores titulados 24 horas.
- Fotografías.
- Furgoneta de apoyo.
- Seguro de montaña, para las rutas de senderismo
- Seguro de R.C. y Accidente.

## Política de cancelaciones:

En caso de anulaciones de plazas ya reservas por parte del cliente, la empresa organizadora establece unos **gastos de gestión de 100,00 €/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 de éste.
- 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.

## 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: [campustriatlon@andaluscamp.com](mailto:campustriatlon@andaluscamp.com) Web: [www.andaluscamp.com](http://www.andaluscamp.com)

## Precios y forma de pago:

**Descuento: Repetidores del año pasado (2022) y 2º hermano apuntado.**

La reserva es de 100,00€ deberá enviarse el justificante del pago junto con la hoja de inscripción, Siguiente pago, se realizará antes del 30 de junio del 2023, adjuntar el justificante bancario vía email

TURNOS (10 Días)	NUEVO PARTICIPANTE	REPETIDOR 2023
Fechas	Precio	Precio
Turno 1º Del 14 al 23 de Julio	690,00 €	670,00 €
Turno 3º Del 21 al 30 de julio	690,00 €	670,00 €
Turno 5º Del 4 al 13 de agosto	690,00 €	670,00 €

TURNOS (8 Días)	NUEVO PARTICIPANTE	REPETIDOR 2023
Fechas	Precio	Precio
Turno 2º Del 16 al 23 de Julio	590,00 €	570,00 €
Turno 4º Del 23 al 30 de julio	590,00 €	570,00 €
Turno 6º Del 6 al 13 de agosto	590,00 €	570,00 €

Si algún participante quiere asistir al campus y le coincide la entrada con alguna competición. Pueden consultarnos y podríamos dar otra opción de entrada.

- Reserva de 100 € deberá enviarse el justificante del pago junto con la hoja de inscripción.
- Resto del pago de julio, se realizará antes del 30 de junio 2023 (Deberá enviarse el justificante del pago).
- Resto del pago de agosto, antes del 25 de julio del 2023. (Deberá enviarse el justificante del pago).

## 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.

## Datos importantes:

- **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 al campamento.
- La equipación está disponible en nuestra web [www.andaluscamp.com](http://www.andaluscamp.com) (pestaña austral), donde podrán comprar la ropa del campus de triatlón, por un precio asequible.

## 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: [campustriatlon@andaluscamp.com](mailto:campustriatlon@andaluscamp.com) Web: [www.andaluscamp.com](http://www.andaluscamp.com)



### 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:

- Aeropuerto de Granada: **30,00€**
- AVE Granada: **30,00€**
- Estación de autobuses Granada: **30,00€**

#### Salida:

- Aeropuerto de 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 : [campustriatlon@andaluscamp.com](mailto:campustriatlon@andaluscamp.com) Web: [www.andaluscamp.com](http://www.andaluscamp.com)