



# XI CAMPUS ATLETISMO 2024

## SIERRA NEVADA

### Presentación:

**XI Campus de Atletismo** en el **C.A.R (Centro de Alto de Rendimiento)** Sierra Nevada (Granada), un campus muy esperado por nuestros **atletas**. 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. Por estas características suele ser ideal para la práctica del deporte, debido al buen clima y su altitud, las actividades de **atletismo** las desarrollaremos en las prestigiosas instalaciones del **C.A.R. (Centro de Alto Rendimiento)** y en la propia **estación de Sierra Nevada**. Nos alojaremos en el **Hotel Trevenque en Sierra Nevada** a 1200 metros del **C.A.R.**

**Nuestros objetivos** son los siguientes:

- En el campus de atletismo, 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 atletismo y del multideporte.
- Motivar al atleta para la práctica de actividad física durante su permanencia en el campus y en etapas posteriores.

**Nuestro equipo técnico** está formado por entrenadores de atletismo, natación, fisioterapeuta y monitores de tiempo y ocio libre. En ambos casos todo el equipo técnico tiene una gran experiencia en la formación de atletismo, ocio y aventura.

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

Este **campamento está pensado para niños/as de edades comprendidas desde los 6 a 18 años**.

**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 nos alojaremos?:

En **Hotel Trevenque de Sierra Nevada** disponemos de habitaciones triples, cuádruples, quíntuples y séxtuples baño completo, sala de televisión, sala de juegos, TV, calefacción, conexión WIFI en los salones. Régimen en pensión completa, tipo buffet en restaurante La Bodega (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: [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.**

**Los atletas** contarán con todas las comidas incluidas. Además de agua, fruta y zumos en el comedor/buffet siempre que lo necesiten.



## ¿Dónde entrenaremos?

En el **Centro de Alto rendimiento en Sierra Nevada**, es un marco incomparable, ofrece unas instalaciones de élite para el uso de atletas. El entrenamiento en altura es una técnica ampliamente difundida en el deporte de alta competición, hasta el punto de que hay entrenadores que lo consideran imprescindible una vez alcanzado cierto nivel de rendimiento.

**La instalaciones deportivas disponibles son:** 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, piscina cubierta de 50 m y seis calles, campo de fútbol de hierba artificial, pista de atletismo de 400 m y 8 calles. con pavimento sintético de caucho.

Realizaremos técnica de carrera a pie, en la estación de Sierra Nevada en zona de montaña.

## Entrenamientos y actividades:

Intentamos que el sol y el calor no sea un impedimento para el desarrollo de las mismas, tratando en las horas dónde haga más calor hacer uso de las instalaciones interiores.

**Las actividades a realizar son las siguientes:**

- **Jornadas diarias de atletismo:** técnica de carreras, cross, velocidad, fondo, vallas, saltos, relevos, series, test hipopresivos, acondicionamiento general, core, estabilidad, natación (no es obligatoria).
- **Actividades Deportivas:** fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, fútbol, bádminton...

Charlas deportivas, de alimentación y de hábitos saludables. Este año tenemos como años anteriores, para las categorías de infantil, cadete y juvenil, tendremos tardes de flexibilidad, estiramientos, test hipopresivos, core, fuerza – autocargas y gimnasia en general.

**Actividades de Aventura y excursiones:**

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

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

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

## Equipo técnico:

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

Coordinador campus: **Nuria Fernández de Castro Hernández**

1º Entrenadora atletismo: **María Dolores Jiménez Guardado.**

2º Entrenador atletismo: **Fernando Torrero**

3º Entrenadora atletismo: **Francisco José Huertos**

4º Fisioterapeuta: **Yessica Aroa Manzano**

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

**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)

## Móviles y tablets, comunicación con la familia

**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 08 62**, 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 médica:

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 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 nuevo seguro adicional en Asistencia en viaje, cuyos precios varían según el número de días** (oscila entre los 16,00 € y 27,00 €), se le informará sobre la conveniencia y las coberturas de este seguro que están garantizadas por la compañía **Arag a través de Galia**, Correduría de seguro especializada en el Sector del Ocio y Tiempo Libre.

Será responsabilidad del cliente, contratarlo y gestionar las distintas reclamaciones que desee realizar por cualquier incidencia referida a su contratación, al ser nuestra empresa un simple mediador con el cliente.

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

Enlace contrataciones:

<https://www.aragonline.net/sites/search.php?id=MDIxNzEzM3xFU1RBTkNJQVN8NQ==>

## Material necesario para el campus:

- ✓ Ropa deportiva (atletismo, deportiva).
- ✓ Zapatillas de atletismo y quien tenga la zapatillas de clavos también se las puede llevar.
- ✓ Mochila pequeña.
- ✓ Ropa de abrigo: sudaderas y pantalón largo.
- ✓ Camisetas y pantalón corto para la tarde.
- ✓ Gorro, bañador, chanclas, gafas de piscina y toalla de playa.
- ✓ Protección labial y de cuerpo.
- ✓ Botas de montaña o zapatillas usadas para las rutas de senderismo.
- ✓ Gorra o pañuelo para la cabeza
- ✓ Kit de aseo personal y toalla de baño (opcional).
- ✓ Bolsa para guardar la ropa sucia.
- ✓ Esterilla para los ejercicios de core, estabilidad...
- ✓ Dinero en efectivo (por si algún día quieren comprar helados, alguna bebida fría, snacks, etc.)
- ✓ Tarjeta sanitaria, DNI, tarjeta federativa (FOTOCOPIAS, no originales)

## 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)

## Incluye:

- ✓ Duración según el turno elegido: **15 días, 10 días. 9 días ó 8 días.**
- ✓ Alojamiento en el Hotel Trevenque.
- ✓ Pensión completa (Desayuno, almuerzo, merienda y cena).
- ✓ Instalaciones C.A.R. Centro de alto rendimiento.
- ✓ Actividades anteriormente descrita.
- ✓ Excursiones anteriormente descritas.
- ✓ Entrenadores y monitores titulados 24 horas.
- ✓ Fotografías.
- ✓ Seguro de R.C. y accidente.
- ✓ Seguro de montaña, para las rutas de senderismo al Veleta y al Mulhacén

## Precios y forma de pago:

Se realizará una reserva de 250,00 € y el resto abonar 20 días antes del comienzo de cada turno del campamento.

### El precio descuento va dirigido:

Repetidores del año pasado (año 2023) y 2º hermano.

<b>TURNO 1 (15 días)</b>	<b>NORMAL</b>	<b>REPETIDOR 2023</b>
Fechas	Precio	Precio
Del 06 al 20 de Julio	<b>1.199,00 €</b>	<b>1.179,00 €</b>
Del 14 al 28 de Julio		
<b>TURNO 2 (10 días)</b>	<b>NORMAL</b>	<b>REPETIDOR 2023</b>
Fecha	Precio	Precio
Del 02 al 11 de Agosto	<b>897,00 €</b>	<b>877,00 €</b>
<b>TURNO 3 (9 días)</b>	<b>NORMAL</b>	<b>REPETIDOR 2023</b>
Fechas	Precio	Precio
Del 06 al 14 de Julio	<b>798,00 €</b>	<b>778,00 €</b>
<b>TURNO 4 (8 días)</b>	<b>NORMAL</b>	<b>REPETIDOR 2023</b>
Fechas	Precio	Precio
Del 14 al 21 de Julio	<b>722,00 €</b>	<b>702,00 €</b>
Del 21 al 28 de Julio		
<b>TURNO 5 (8 días)</b>	<b>NORMAL</b>	<b>REPETIDOR 2023</b>
Fecha	Precio	Precio
Del 04 al 11 de Agosto	<b>745,00 €</b>	<b>725,00 €</b>

### 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)

### Notas importantes:

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

### La forma de pago es la siguiente:

- **Reserva de 250 €** deberá enviarse el justificante del pago junto con la hoja de inscripción.
- **Resto del pago** se realizará 20 días antes del comienzo de cada turno del campamento.

### Política de cancelaciones:

En caso de anulaciones de plazas ya reservadas 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:

- 40% 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.

### 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** (pestaña austral), donde podrán comprar la ropa del campus de atletismo Andaluscamp, por un precio asequible

### Transporte opcional:

- **Cada participante tendrá que llevarse su almuerzo 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:

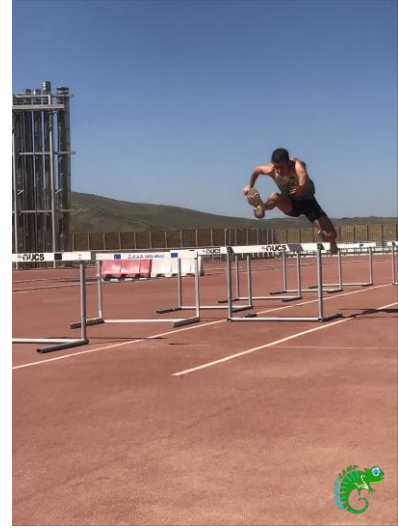
- Aeropuerto de Granada: **30,00€**
- AVE Granada: **30,00€**
- Estación de autobuses Granada: **30,00€**



### 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)



**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)