



---

CAMPUS - TECNIFICACIÓ DE TRIATLÓN PARA JÓVENES  
Del 21 al 24 de ABRIL en Mas Llop

Amb la col·laboració i suport de:



# Presentación

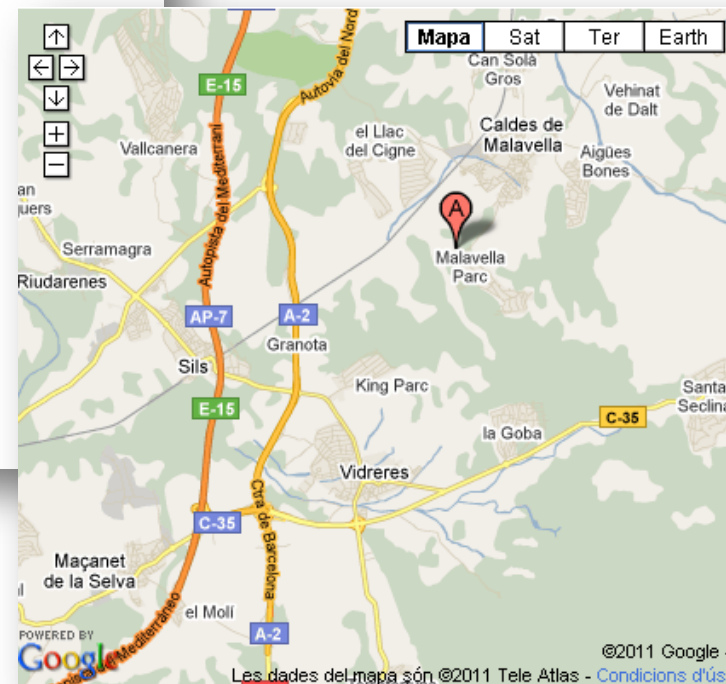
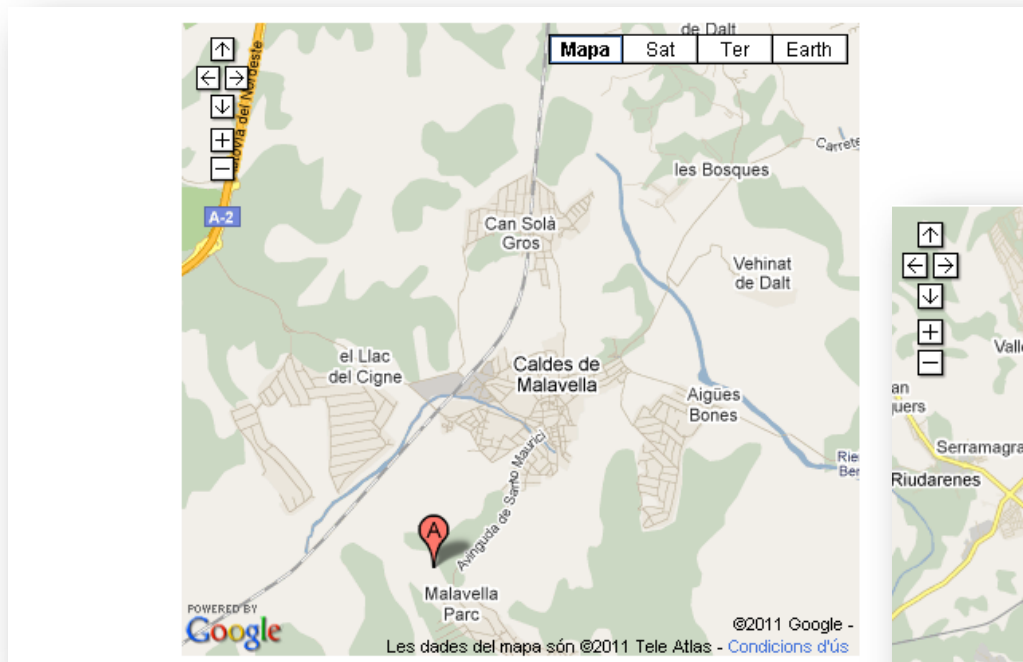


**SIKSPORTS**, os presenta la 1ª edición del Campus –Tecnificación de Triatlón para jóvenes.

- El Campus se realizará el próximo mes de Abril de 2011. Del día 21 al 24 en las instalaciones del **MasLLop**, en la población Gironina de Caldes de Malavella
- El Campus está orientado a cualquier deportista entre 14 y 17 años que quiera iniciarse en esta disciplina, indistintamente del nivel que tenga, iniciación o experto.
- Durante la estancia, diferentes marcas relacionadas con el mundo del triatlón estarán presentes para poder presentar sus novedades, incluyendo pruebas de neoprenos.
- También se incluyen “charlas/coloquios” con triatletas de primera línea **Òscar Vicente, Miguel Àngel Fidalgo i/o Anton Ruanova**, donde los asistentes podrán intercambiar opiniones, consejos ...
- Las actividades estarán dirigidas por **Albert Parreño, Carles Casero y Bernat Moragas**, profesionales del triatlón quien realizarán un seguimiento personalizado del joven triatleta, mediante grabaciones en vídeo i posterior análisis de la técnica.
- El objetivo del Campus es:
  - ✓ que los participantes adopten a su entreno una sistemática correcta y útil
  - ✓ que los participantes sepan que errores cometen
  - ✓ que los participantes mejoren su técnica individual
  - ✓ que los participantes entrenen con profesionales del triatlón y puedan conocer de primera mano sus habilidades para poder aplicarlas en sus entrenamientos diarios

# Situación

**Mas Llop** se encuentra en Caldes de Malavella (Girona) a 7' del aeropuerto de Girona-Costa Brava, a 15' de Girona y a 45' de Barcelona



# Instalaciones

## Mas Llop – Activity Camp

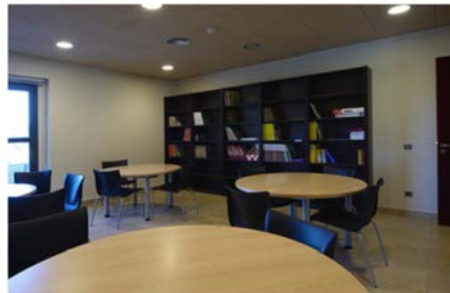
Las instalaciones son de **gran calidad** , con una capacidad de 180 personas, espacios de recreo interiores y un exterior en un entorno natural con un completo complejo deportivo.



# Instalaciones

## Interiores

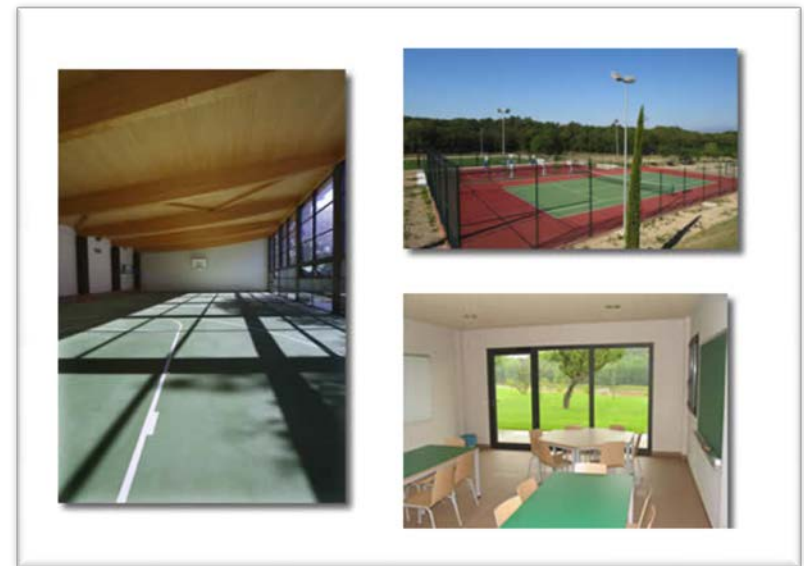
- Habitaciones de 2, 4, 6 i 8 plazas con baño
- Cocina propia
- Amplio comedor
- Sala de informática con 12 ordenadores conectados a Internet
- Sala de juegos
- Sala polivalente con futbolines, dianas, TV, proyector .....
- 5 aulas-taller con mobiliario e instalaciones adecuadas para la realización de manualidades, clases, estudio, reuniones
- 1 pabellón cubierto para la practica multideportiva
- Calefacción y aire condicionado en todas las instalaciones y habitaciones



# Instalaciones

## Exteriores

- 1 campo de fútbol de hierba artificial
- 1 campo de básquet
- 1 pista de tenis
- 1 campo de handbol
- 1 pista de voleibol
- 1 piscina exterior de 25m x 12,5m con vestuarios
- 3000m2 de zonas de recreo con hierba
- 53 ha de bosque



# Alimentación

La alimentación será dirigida por una dietista de **SIKSPORTS** con la colaboración de la cocinera de las instalaciones con la finalidad de ofrecer un menú equilibrado, donde se informará de los nutrientes de cada una de las comidas



# Actividades Deportivas

Horarios		Jueves 21	Viernes 22	Sábado 23	Domingo 24
8:00	9:00		DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
9:00	9:30		GRAVACIÓN EN VIDEO Y ANALISIS DE LA TECNICA DE LA CARRERA A PIE	PREPARACIO MATERIAL	PREPARACION MATERIAL
9:30	10:00			ENTRENAMIENTO DE TRANSICIONES	<b>TRIATLON</b>
10:00	11:00		ENTRENAMIENTO DE LA NATACION	NATACION-T1-CICLISMO	
11:00	12:00	Bienvendida, presentación de grupos y del lugar		CICLISMO-T2-CARRERA A PIE	
12:00	13:00		PONENCIA DEL REGLAMENTO Y NORMATIVAS DEL TRIATLÓN		
13:00	14:00				CIERRE DEL CAMPUS
14:00	15:00	ALMUERZO Y DESCANSO	ALMUERZO Y DESCANSO	ALMUERZO Y DESCANSO	
15:00	16:00				
16:00	17:00	EXPLICACION DE LA TECNICA DE LA NATACIÓN Y SU ENTRENAMIENTO	EXPLICACION DE LA TECNICA DE LA NATACIÓN Y ENTRENAMIENTO		
17:00	18:00			TALLER COACHING DEPORTIVO	
18:00	19:00	ENTRENAMIENTO DE LA NATACION	GRAVACIÓN EN VIDEO I ANALISI DE LA TÉCNICA		
19:00	20:00			Explicacio Reglament Tri	
20:00	20:30	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	
20:30	21:00				
21:00	21:30	CENA	CENA	CENA	
21:30	22:00	ANALISIS DE LA JORNADA	ANALISIS DE LA JORNADA	ANALISIS DE LA JORNADA	
22:00	23:00				
23:00	0:00				



# Tarifa



Precio: 290€ por triatleta

Alojamiento con pensión completa, monitores especializados en cada disciplina, grabaciones, uso de las instalaciones y todos los servicios SiK.

Para más información: [info@siksports.com](mailto:info@siksports.com)

Realizar los pagos a la Cuenta de La Caixa: 2100 / 0476 / 94 / 0200183697

Enviar el resguardo del pago y datos personales a: [info@siksports.com](mailto:info@siksports.com)

## **Nota importante:**

Para poder realizar un entreno más ajustado a cada triatleta, los inscritos recibirán un formulario que tendrán que rellenar. El equipo técnico realizará las valoraciones de nivel, así como las necesidades a potenciar de cada asistente para trabajar de forma individual durante el Campus.

Conjuntamente con esta petición información, el triatleta recibirá todos y cada uno de los documentos necesarios para su inscripción en el Campus, material necesario, ropa adecuada, permiso paterno, ...



[www.siksports.com](http://www.siksports.com)

93.702.32.12

Tecnocampus Mataró-Maresme Ernest Lluch, 32 / Edifici TC1 / Planta 6ena / Despatx 2 / 08302 / Mataró

