



BOLETÍN INFORMATIVO Nº 2

www.grupociempies.com

ciempies@grupociempies.com

976599426 - 618308771

HOLA A TODOS

DEBES SABER

Para mayor seguridad hemos realizado un análisis del agua en donde vamos a practicar la natación y así conocer su estado sanitario.

Resultado: Excelente en todos los parámetros.

RECUERDA

El pago tiene que estar realizado antes del **10 de julio**. En todos los ingresos pon el nombre del niño que acude al campus. Accede a la Web y descarga el dossier para rellenar autorización y datos personales que se entregará a la recepción el día de llegada. Si te olvidas nosotros tendremos copias por si acaso.

Dispondremos de una sala con televisión para poder aprender más cosas. De nosotros al visualizar los entrenamientos y vídeos técnicos de los profesionales.

ATENTO

No te olvides de traer tu casco y bidón de agua en perfectas condiciones. Unas gafas te vendrán de perlas para el sol y el viento.

La cartilla médica es obligatoria.

EL GRUPO

Conoce cuantos estamos a día de hoy

Externos: 5

Internos:30



Grupo mayores de 12 años: 10

Grupo de 10 a 12 años: 16

Grupo menores de 10 años) :9

GRUPO CERRADO

LAS ACTIVIDADES DÍA A DÍA

PLAN DIARIO

General

8.00 Diana – 8.30 Desayuno – 9.00 – Comienzo actividades de mañana y llegada de participantes externos- 14.00 Comida – 16.00 Comienzo actividades de tarde – 21.00 Cena

Específico

Día 11 Mañana : 12.00 Presentación en camping de Zaragoza y recepción oficial – juegos conocimiento de grupo en la piscina y asignación de alojamientos



Vista camping



Las tiendas



Otra vista de las tiendas



Carpa desayunos

Tarde: Taller de mantenimiento del equipo del triatleta y análisis de la técnica de natación en piscina – juegos predeportivos con material gigante (pelotas gigantes, bolos gigantes, colchonetas, etc)

Noche: Velada disfraces

Día 12 Mañana: taller de bicicleta (la bicicleta y nuestro cuerpo) – salida técnica en bicicleta y juegos de habilidad- batalla pistolas de agua
Tarde: Taller de gomas para el dorsal (personalimos nuestro equipo) – técnica de natación en aguas abiertas – juego gimkana gigante (al abordaje corsario) en Parque del Agua



En estos espacios vamos a nadar fuera de la piscina. Hay patos y cisnes pero no muerden.

Noche: “Noche de miedo”. Juegos nocturnos con linternas.

Día 13 Mañana: calentamientos de triatlón y técnica de carrera aeróbica – habilidades en bicicleta (pedaleo y cambios)– Mini olimpiada deportes de agua (waterpolo – socorrismo – carreras triatlón – etc)

Tarde: seguimos con mini olimpiada aplicando “deporte divertido”– canoas y kayaks en canales del parque del agua



Noche: Discoteca infantil y entrega trofeos Mini olimpiada – salida corta con la bicicleta de noche (elementos de seguridad y manejo)

Día 14 Mañana:Excursión de medio día a paraje natural en bicicleta y taller de reparaciones en carrera



Salida a la reserva natural de Juslibol

Tarde: taller de cine deportivo y rodaje películas – técnica de natación en aguas abiertas – parque multiaventura



Noche: Descanso y proyección de películas hechas. Entrega de los “ Oscar”

Día 15 Mañana: Trabajo sobre las diferentes transiciones (trucos y práctica) – técnica de natación en aguas abiertas

Tarde: trabajo técnica de carrera aerobica – salida a caballo desde el camping



Entorno del paseo a caballo y caballos del parque. Los más pequeños en pony por ley.

Noche: Cena y fiesta india para pequeños. Mayores salida por la ciudad con monitores.

Día 16 Mañana: Trabajo global técnica triatlón con los tres segmentos– juegos campamento día guarro (barro, guerra espaguetis, etc)

Tarde: Parque de hinchables gigantes para todos y preparación fiesta.



Noche: Fiesta fin de campus con entrega de diplomas y premios

Día 17

Mañana: Rafting en aguas bravas – recogida de campamento y despedida



VAMOS A IR CONOCIENDONOS.NO ESTAN TODOS PERO HAZNOS LLEGAR TU FOTO



David García Martos (Madrid) con el dorsal blanco



Elena Ulibarrí



Maite Gargallo (la jefa técnica)



Mar Medel e Inés Aznar



Eric García



Marcos Echevarría (rojo) y Javier Mateo (centro)



Paula Navarro



Alberto Carceller



Jorge Lasarte



Belen Sánchez



Francho Bueno (de azul)