



*II CAMPUS MUNICIPAL DE TRIATLÓN  
Escuela Municipal de Verano de Triatlón  
IMD - Club Triatlón Albacete*





## ÍNDICE:

1. **Introducción (3).**
2. **Objetivos (3).**
3. **Planificación (4).**
4. **Horario (4).**
5. **Edades – Grupos (5).**
6. **Entrenadores (5).**
7. **Zonas de Desarrollo (5).**

## 1. Introducción:

La Escuela municipal de Verano y el II Campus municipal de Triatlón debe servir, entre otros motivos, para facilitar a muchos jóvenes en edades escolares, desde 5 a 14 años, la posibilidad de practicar un deporte durante el período estival, así como aprender y perfeccionar un deporte multidisciplinar como el triatlón, pero no solamente eso, sino también adquirir o fomentar un adecuado desarrollo en la vida orientado y planificado con una ordenada, metódica, racional y progresiva educación física y social, además de una correcta especificación del deporte que libremente elige y que ofrecemos con el deseo de captar a jóvenes para que practiquen el deporte del triatlón.

Como novedad, este año el Club Triatlón Albacete, quiere llevar a cabo el II CAMPUS MUNICIPAL – TRIATLÓN ALBACETE, a celebrar de manera intensiva los días 24 al 28 de junio de 2019 en horario de 8:30 a 19:30h.

Además del II Campus, se desarrollará la escuela de verano durante la 1ª quincena de julio exclusivamente.

## 2. Objetivos:

- Fomentar el triatlón entre los más pequeños, niños de 5 a 14 años de la comarca que estén interesados en este deporte y que por falta de medios no puedan practicarlo, durante el resto del año.
- Dar a conocer y entusiasmar a los niños que nunca han oído hablar de este deporte para que se vuelquen en su práctica, fuera del Club de Triatlón.
- Adoptar a los diferentes nadadores, ciclistas o atletas que cansados de sus deportes quieran probar con un deporte divertido y en crecimiento.
- Dotar al niño/a de una educación integral durante el periodo de duración deportiva mediante la práctica de este deporte.
- Ayudar al niño a utilizar sus horas ociosas inculcándole hábitos saludables y deportivos.



- Educar al niño y que este lo pase bien, buscando en todo momento la recreación utilizando juegos y actividades divertidas que adhieran al sujeto a esta actividad física.
- Socializar y crear nuevas relaciones de amistad mediante la práctica deportiva.
- Mantener el cuerpo sano, desechando las tendencias sociales del sedentarismo y la obesidad mediante la búsqueda de práctica de actividad física.
- Adquirir nuevas habilidades motrices y mejorar la condición física.

### **3. Planificación:**

#### **3.1 I CAMPUS MUNICIPAL – TRIATLÓN ALBACETE 24 al 28 de junio**

El período para realizar el campus será del 24 al 28 de junio de 2019 con una duración de 5 días hábiles de lunes a viernes, en régimen diario completo sin pernoctación con desayuno y comida incluido, con un coste de 110 euros por cada uno de los participantes.

El desayuno de lunes a viernes y la comida de lunes a jueves, así como las actividades a realizar tras la comida se realizarán en la residencia universitaria José Prat.

El viernes cada niño deberá llevar su bocadillo para comer en la pulgosa, después de la ruta de bici, el club pondrá bebida y aperitivos. Allí se realizará una gimkana deportiva por la tarde.

Las actividades deportivas se llevarán a cabo en las pistas de atletismo, la piscina del Carlos Belmonte y el parque periurbano de La Pulgosa.

El número de plazas máximo será de 50 niños, ocupando dichas plazas según el riguroso orden de inscripción mediante envío de ficha de inscripción y justificante de pago del mismo a [infotrialbacete@gmail.com](mailto:infotrialbacete@gmail.com)

Si no existe un mínimo de 20 niños, la organización podrá suspender la celebración del campus durante este periodo.

### 3.2 ESCUELA DE VERANO 1-12 JULIO

El período para realizar la escuela de verano, será de una duración de 10 días hábiles, con un coste de 50 euros por cada uno de los participantes.

El número de plazas en cada uno de los grupos será de 20, ocupando dichas plazas según el riguroso orden de inscripción en las taquillas del IMD. Si no existe un mínimo de 15 niños por turno la organización podrá suspender la celebración de la escuela durante ese periodo.

#### 4. Horario:

##### 4.1 I CAMPUS MUNICIPAL – CASMAN TRIATLÓN ALBACETE

El horario en el que se desarrollará el I CAMPUS , será de 8:30 a 19:30.

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:30-9:30	<b>Bienvenida y desayuno en residencia José Prat</b>				
9:30-11:00	Carrera a pie	Ciclismo	Carrera a pie	Transiciones	Natación
11:00-11:30	Almuerzo + desplazamiento a piscina Carlos Belmonte				Almuerzo
11:30-13:45	Piscina y juego libre con monitores				Ruta en bici
14:00-15:00	<b>Comida en residencia José Prat</b>				<b>Comida en la pulgosa de bocadillo *</b>
15:00 – 16:30	TALLERES, JUEGOS, VIDEOS, CHARLAS				DESCANSO
16:30 – 17:15	ESTIRAMIENTOS, PROPIOCEPCIÓN, INICIACIÓN AL TRABAJO DE FUERZA				PULGOSA SCAPE ROOM
17:15-17:45	MERIENDA Y DESPLAZAMIENTO A LA PISCINA				MERIENDA
17:45-19:00	ENTRENAMIENTO DE NATACIÓN				<b>18:00</b> RECOGIDA HALL IMD
19:30	<b>RECOGIDA EN HALL CARLOS BELMONTE</b>				

- Las bicicletas se llevarán el martes a la residencia José Prat y se quedarán allí hasta el viernes .
- El viernes tendrán que llevar bocadillos para comer, el club pondrá bebida y aperitivos para todos los niños.

## 4.2 Escuela municipal de verano - Triatlón Albacete

### Horario:

El horario en el que se desarrollará la Escuela de Verano, durante el horario de mañanas, será de 09.00h de la mañana a 14.00h de la tarde, siendo posible una mínima modificación para cuadrar cualquier aspecto que sea logísticamente difícil de llevar a cabo.

<i>Horario</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>
<i>09:00- 11:00h</i>	<i>Natación</i>	<i>Carrera a pie</i>	<i>Natación</i>	<i>Carrera a pie</i>	<i>Ciclismo</i>
<i>11:00h-11:30h</i>	<i>Almuerzo + Desplazamiento</i>				
<i>11:30h - 14:00</i>	<i>Piscina Lúdica</i>	<i>Piscina Lúdica</i>	<i>Piscina Lúdica</i>	<i>Piscina Lúdica</i>	

### 5. Edades - Grupos:

Existirán dos grupos de trabajo, diferenciados, un primer grupo con edades entre los 5 y los 9 años de edad, cuyos objetivos serán la familiarización y la práctica lúdica en cada una de las actividades. Un segundo grupo con edades entre los 10 y los 14 años, con mayor especialización, conocimiento de aspectos técnicos del triatlón como son las transiciones.

- De 5 a 9 años (Grupo A)
- De 10 a 14 años (Grupo B)

### 6. Entrenadores:

Los entrenadores que llevarán a cabo la Escuela de Verano, tienen una correcta formación, además de estar en la actualidad como entrenadores y monitores en el Arcos Triatlón Albacete, en contacto con los niños de la escuela diariamente, lo que supone un plus en su trato con los escolares.

- Pablo Pérez Matas, cómo coordinador de la Escuela de Verano. (Director Técnico del Club Triatlón Albacete, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Entrenador Superior de Triatlón).
- María Cañadas (Entrenadora del Club Triatlón Albacete, graduada en Magisterio educación física. )
- Juan Ramón Sánchez Mora. (Entrenador del Club Triatlón Albacete. Socorrista acuático, Monitor de Natación y entrenador de Triatlón nivel I).
- Javier Nieto, Entrenador del Club Triatlón Albacete y Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte).

## 7. Desarrollo.

Las zonas de desarrollo de la Escuela de Verano, será la Piscina Municipal del Carlos Belmonte, el Estadio Municipal de Atletismo y el Parque Periurbano de La Pulgosa, los posibles desplazamientos serán supervisados y coordinados, para que haya los mínimos riesgos posibles, sobre todo por los más pequeños, extremando la seguridad y la precaución en los desplazamientos entre las Pistas de Atletismo y la Piscina Municipal, así como en las salidas en bici, que si bien serán siempre en zonas no transitables por otro tipo de vehículos, siempre habrá que cruzar algún cruce, donde se extremará la precaución o se pueden producir caídas que estarán siempre atendidas de la mejor manera posible.

### 7.1 Piscina Municipal Carlos Belmonte.



### 7.2. Estadio Municipal de Atletismo.





### 7.3. Parque Periurbano de la Pulgosa y alrededores.



### 7.4. Residencia José Prat







## II CAMPUS MUNICIPAL – CASMAN TRIATLÓN ALBACETE 24 al 28 de junio 2019

**Precio: 110 €**

### FICHA DE INSCRIPCIÓN

NOMBRE		
APELLIDOS		
DNI		
FECHA NACIMIENTO		
NOMBRE PADRE		
NOMBRE MADRE		
TLF CONTACTO (PONER VARIOS)		
CORREO ELECTRÓNICO		

ALERGIAS ALIMENTICIAS DEL NIÑO@: \_\_\_\_\_

HACER INGRESO BANCARIO DE 110 € CON NOMBRE NIÑO Y CONCEPTO I CAMPUS MUNICIPAL CASMAN TRIATLÓN ALBACETE AL N° DE CUENTA:

**ES14 3190 0090 7946 0838 9427**

Declaro que mi hijo/a, se encuentra en perfecto estado de salud para la práctica del deporte.	
Autorizo al club Triatlón Albacete al uso de la imagen de mi hijo/a en publicaciones en los medios de comunicación del club.	

Enviar ficha de inscripción rellena, junto justificante de pago a [infotrialbacete@gmail.com](mailto:infotrialbacete@gmail.com)

Autorización y firma del padre/madre/tutor

D/Dña \_\_\_\_\_





# ESCUELA DE VERANO MUNICIPAL – CASMAN TRIATLÓN ALBACETE

1 al 12 de julio 2019

Precio: 50 €

## FICHA DE INSCRIPCIÓN

NOMBRE		
APELLIDOS		
DNI		
FECHA NACIMIENTO		
NOMBRE PADRE		
NOMBRE MADRE		
TLF CONTACTO (PONER VARIOS)		
CORREO ELECTRÓNICO		

HACER INGRESO BANCARIO DE 50 € CON NOMBRE NIÑO Y CONCEPTO I CAMPUS MUNICIPAL CASMAN TRIATLÓN ALBACETE AL Nº DE CUENTA:

**ES14 3190 0090 7946 0838 9427**

Declaro que mi hijo/a, se encuentra en perfecto estado de salud para la práctica del deporte.	
Autorizo al club Triatlón Albacete al uso de la imagen de mi hijo/a en publicaciones en los medios de comunicación del club.	

Enviar ficha de inscripción rellena, junto justificante de pago a [infotrialbacete@gmail.com](mailto:infotrialbacete@gmail.com)

Autorización y firma del padre/madre/tutor

D/Dña \_\_\_\_\_

