



Del 11 al 17 de julio en Zaragoza

El primer campus deportivo dedicado íntegramente al Triatlón para aprender y perfeccionar de forma divertida y entretenida tu deporte favorito. Junto a ello un completo pack de actividades recreativas como parque multiaventura, parque de atracciones, kayaks, etc. para ir disfrutando del verano.

Para niños entre 8 y 16 años.

#### ¿Dónde?

Alojamiento en el camping de Zaragoza  
Natación en aguas abiertas y piscina del camping

Talleres en el camping

Bicicleta en circuitos cerrados y salida con vehículo de cierre.



#### Precios

\* INTERNOS: 250€

\* EXTERNOS (Sin cena, alojamiento y desayuno): 130€

Ven con tu club o grupo de entrenamiento y consulta precios especiales para vosotros.

*Incorpora tu propio entrenador al campus.*

#### ACTIVIDADES

- . Perfeccionamiento técnico de natación en aguas abiertas y piscina.
- . Talleres de bicicleta y trabajo técnico con ella.
- . Técnica de carrera a pie.
- . Transiciones.
- . Excursión.
- . Kayaks y actividad en Parque Multiaventura
- . Caballos y parque hinchables
- . Veladas nocturnas.
- . Juegos de campamento.
- . Posible competición oficial el día 17.

¿TIENES ENTRENADOR? :CONTAMOS CON EL A LA HORA DE TRABAJAR LAS SESIONES TÉCNICAS DE TRIATLÓN.

# 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  
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  
Tarde: Taller de gomas para el dorsal ( personalizaremos nuestro equipo) – técnica de natación en aguas abiertas – juego gimkana gigante ( al abordaje corsario ) en las Playas del Parque del Agua  
Noche: “Noche de miedo”
- Día 13** Mañana: calentamientos de triatlón y técnica de carrera aeróbica – habilidades en bicicleta – Mini olimpiada deportes de agua ( waterpolo – socorrismo – carreras – pilla pillas , etc )  
Tarde: seguimos con mini olimpiada aplicando “deporte divertido”– **kayaks o barrancos** en canales del parque del agua  
Noche: Discoteca infantil y entrega trofeos Mini olimpiada
- Día 14** Mañana:Excursión de medio día a paraje natural en bicicleta y taller de reparaciones  
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**  
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  
Tarde: **Parque de hinchables** para todos y preparación fiesta.  
Noche: Fiesta fin de campus con entrega de diplomas y premios
- Día 17** Mañana: Competición en el Triatlón Grupo Ciempiés si se realiza si no actividad paralela  
Tarde: Despedida y regreso tras comer



## LLEVAMOS

- Mochila Grande y otra pequeña
- Saco de dormir (en su defecto sábanas)
- Varias mudas y calcetines (al menos una por día)
- Camisetas de manga corta y alguna de manga larga
- Pantalones cortos y largos
- Chándal
- Pijama
- Zapatillas de deporte
- Zapatillas de agua o chanclas
- Chubasquero
- Bolsa de Aseo completa
- Toallas: de baño y aseo
- Crema solar
- Crema para mosquitos
- Linterna y pilas de recambio
- Bañador (al menos 2)
- Gorra
- Bici (la organización aportará bicicletas de repuesto y en casos particulares se podrá ceder una durante el campus previa petición), casco y bidón en perfecto estado de uso.
- Gafas de natación.
- Fotocopia de la cartilla medida
- Autorización con OBSERVACIONES MÉDICAS en su caso y modo de administración de medicamentos. Se facilitará con suficiente antelación a la salida.

A la llegada se entregará camiseta conmemorativa del campus.

### GRUPO CIEMPIÉS

C/ Monasterio de Samos 1  
50013 – Zaragoza

Tel.: 976 599 426- 618308771

Persona de contacto: Javier de la Fuente Sanz

Correo-e: [ciempies@grupociempies.com](mailto:ciempies@grupociempies.com)

Web: [www.grupociempies.com](http://www.grupociempies.com)



Desde 1997 trabajando con el deporte escolar

## Monitores

Técnicos en Triatlón, atletismo, Diplomado en Educación Física, Socorrista y monitor de Tiempo libre.



## INSCRIPCIONES

Inscripción hasta el 31 de mayo con un 10% de descuento y sin compromiso de realización.



Fin de Inscripciones el 3 de julio  
en

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

o mandando por carta a

Grupo Ciempies, C/ Monasterio de Samos 1 – 6º A  
Zaragoza 50013 el siguiente cuestionario

Nombre: .....

Edad: .....

Teléfono: .....

Mail: .....

¿Práctica triatlón?: .....

¿Dónde?:

¿Régimen?: Externo

Interno

EL PAGO SE REALIZARÁ EN CUENTA BANCARIA

2086 0032 37 3300118607

50€ en concepto de reserva hasta el 30 de junio y el resto al formalizar la inscripción del 1 al 10 de julio.

En caso de no asistencia se devolverá el importe íntegro descontando 2€ en concepto de comisión bancaria.