



INTRODUCCIÓN

Desde la marca de Integral Ski buscamos una pretemporada óptima para aquellas instituciones que deseen poner a sus deportistas al más alto nivel, diseñada por nuestro equipo técnico y organizativo.

En I.S siempre tenemos presente la manera de optimizar al máximo los recursos, para que los beneficiados sea la economía de los deportistas y sus familias, buscando un equilibrio entre máximo rendimiento y mínimo esfuerzo económico posible.

Gestionamos la pretemporada de equipos completos de competición o de deportistas individuales que busque una programación de pretemporada con todos los aspectos a tener en cuenta: camps técnicos, preparación física, clinic físicos, cuidado del cuerpo, nutrición y alimentación.

I.S. te diseña tu pretemporada según tus exigencias o las de tus deportistas y el objetivo que se busque, pudiendo combinar todos los productos que ofrecemos o tan solo uno de ellos.

ENTRENAMIENTO

Los entrenamientos son programados en Jaca por la dirección técnica del camp y aplicados por los entrenadores en función de la necesidad, la implicación y la preparación física de los deportistas. Los entrenamientos estarán apoyados en su desarrollo y gestión en pistas Manuel Revilla TD3 responsable tres temporadas del equipo infantil del CETDI-Aragón y los 6 últimos años del Integral Ski, y por Román Gasienica TD3 responsable de la dirección técnica del Club Esquí Jaca desde 2006 y los 6 últimos años entrenador de Integral Ski.

Los entrenadores definirán el trabajo físico a realizar por la tarde, en función de los trabajos realizados en los entrenos de esquí, la meteorología y el estado físico de los deportistas. Como tónica general se realizará sesiones regenerativas y siempre enfocadas al trabajo que se realiza en pistas, buscando una sinergia entre ambos.

Los deportistas que tienen plan específico de preparación física lo realizaran por las tardes, completando así las sesiones que estén estipuladas.

CAMBIO DE PLANES Y SUSPENSIÓN DE ACTIVIDADES

Las estaciones en glaciación tienen por obligación la suspensión de las actividades en sus pistas ante cualquier imprevisto meteorológico y con previsión de mal tiempo, vientos fuertes, tormentas etc. no lleva a cabo la apertura de sus instalaciones desde por la mañana. En este caso se decidirá la actividad a realizar en ese día, siempre serán actividades relacionadas con la preparación física específica del esquí alpino.

En el caso de que alguna actividad que se decida realizar sea de pago, la dirección del camp gestionará el pago, consultando antes con las familias si lo cree necesario. Visitas turísticas a pueblos o estaciones cercanas, arborismo, etc.

ENTRENADORES Y ADULTOS DE APOYO

Habrá un entrenador por cada grupo de 8 deportistas, que serán los encargados de realizar el programa técnico en pistas y el programa físico en seco, totalmente cualificados.

El personal de apoyo estará formado por 2 adultos que se encargarán de transporte y traslados, organizar comidas, estudio y talleres que se realizan en el complejo deportivo, de no ser requeridos por un entrenador se quedarán en la base de estación durante las horas de esquí.

Los deportistas, sobre todo los más pequeños, es aconsejable que no lleven dinero alguno, un adulto será el encargado de recoger de los padres el dinero y dárselo en los momentos que sea necesario, en principio todo está incluido, pero siempre se hacen regalos, se compra algún alimento, etc.

Para realizar el estudio los adultos de apoyo y entrenadores sólo se harán cargo de aquellos deportistas que traigan de casa el material y el planning de trabajo a realizar.

Equipo técnico:

- Roman Gasienica TD3, Entrenador Integral Ski.
- Manuel Revilla TD3 – Licencia CAFD, Entrenador Integral Ski.
- Claudia Díaz TD3 – Licenciada CADF, Entrenadora Integral Ski.
- Jesús Calzada TD3, Entrenador Integral Ski.
- Dalda Barayazarra TD2 – Licenciada CADF, Entrenadora Integral Ski.
- Joseba Garitano, organización y apoyo al Camp.
- Personal de apoyo, como mínimo siempre habrá dos personas de apoyo en el Camp.

ALOJAMIENTOS Y ORGANIZACIÓN DE COMIDAS

El alojamiento se realizará en un complejo deportivo en la zona de Les Brévierès (Tignes), en la que hay diversos espacios para poder realizar la preparación física de las tardes. Esta zona es muy tranquila, en ella los deportistas no se dispersan con ambiente “festivo”.



Las comidas serán diseñadas en Jaca por la dietista de Gabinete Deportivo Men Sana.

Se programarán grupos por habitaciones, que serán los encargados de ayudar en las labores de día (poner y recoger la mesa, tirar la basura, etc.)

En el caso de que algún deportista necesite algún tipo de alimentación especial tendrá que ser comunicado a la dirección con el suficiente tiempo para la organización de las comidas (celiacos, alergias, etc.)

Si los deportistas necesitan poner lavadora porque vayan a hacer varios días de camp, tendrán un día para hacer la colada bajo la supervisión de un adulto en la propia casa que dispone de lavadoras y secadora.

MATERIAL NECESARIO

El material necesario para el stage será:

- Ropa de calle, ropa de deporte ligera, mudas las necesarias.
- Bañador (bañador boxer, NO bermuda), toalla de piscina, gorro de agua.
- Calzado deportivo, chanclas, botas de monte.
- Bolsa de aseo completa.
- Ropa técnica de esquí, equipo completo incluido casco, espaldera y protecciones.
- Patines en línea y protecciones.

El equipo técnico:

- Esquíes SL, protecciones bastón y espinillas
- Esquíes GS

Es aconsejable que los deportistas traigan juegos colectivos de mesa, y NO traigan consolas de juego, portátiles, etc. Los aparatos electrónicos durante los periodos de descanso serán confiscados favoreciendo las horas de descanso y la socialización entre los deportistas.

La organización no se hace responsable de los objetos perdidos.

DOCUMENTACIÓN NECESARIA

- **Tarjeta de federado en esquí alpino en vigor** (vigilar fecha de caducidad).
- **Tarjeta sanitaria europea** (tarjeta azul) en vigor.
- Pasaporte.
- Documentos adjuntos en dossier (Autorización actividades – ANEXO 1, Condiciones de contrato – ANEXO 2 y Hoja de Inscripción – ANEXO 3).

PROGRAMA Tipo

Del --- al ---

- Día --- salida desde Jaca a las 5:00 h, los deportistas llevarán la comida necesaria para el viaje.
- Día --- llegada a la estación por la tarde, instalación en los apartamentos y estiramientos, recogida de forfait, visita a sitios de reunión, preparación del trabajo de días posteriores.
- Del día ---
 - Diana a las 6:00 h.
 - Desayuno a las 6:30 h.
 - Entrenos de 7:30 h. a 13:30 h. (Según programa técnico)
 - 14:30 h. Comida, seguida de “siesta” hasta la 16:00 h.
 - 16:00 h. a 18:00 h. Preparación física - sesiones regenerativas.
 - 18:00 h. aseo personal.
 - 19 h. a 20 h. Estudio / Taller material / Video
 - 20 h. cena.
 - 21 h. a dormir.
- Día --- salida de la estación de Tignes a las 06:00 h, llegada a Jaca por la tarde, parking inferior pista de hielo, se comunicará hora prevista.

QUE SE INCLUYE

En el precio se incluye la totalidad de los servicios, los deportistas sólo tendrán que llevar el dinero necesario para sus gastos personales.

En la comida se incluye, desayuno completo, almuerzo, comida, merienda y cena.

Se incluye así mismo materiales, herramientas y mano de obra de la preparación diaria de los esquís, fundamental en el glaciar debido al desgaste de éstos.

Se incluye un seguro de RC y viaje sus respectivas pólizas.

MÉTODO DE PAGO

En número de cuenta con la tarifa correspondiente **antes o después de 15 de mayo**, según el calendario y tarifas de la tabla.

En número de cuenta Concepto “nombre y apellido” del deportista + “fecha entrada de camp”.

- BANCO POPULAR (APJDE) ES92 0075 1038 3006 0012 7845
- BANCO SABADELL (APJDE) ES44 0081 7222 9400 0118 2829

Para más información pueden dirigirse por correo electrónico a: info@integralski.com y responderemos las dudas a la mayor brevedad.

INFORMACIÓN FECHAS Y PRECIOS

CAMPS SUMMER 2019

JUNIO	JULIO	AGOSTO
1	1	1
2	2	2
3	3	3 VIAJE
4	4	4
5	5 VIAJE	5
6	6 VIAJE	6
7	7 CAT. U16	7
8	8 CAT. U18 - U21	8
9		9
10		10
11		11
12		12
13		13
14		14
15		15
16		16
17		17
18		18
19	19 VIAJE	19
20	20 VIAJE	20
21	21 CAT. TODAS	21
22 VIAJE	22	22
23 CAT. U8-U10-U12	23	23
24 CAT. U14	24	24
25	25	25
26	26	26
27	27	27
28	28	28
29	29	29
30	30	30
	31	31

	TARIFA OFICIAL	TARIFA CONFIRMACIÓN RESERVA 50% ANTES 15 DE MAYO
2 SEMANAS CAMP SUMMER (consecutivas)	1.545,00 €	1.390,50 €
4 SEMANAS CAMP SUMMER (consecutivas)	2.495,00 €	2.245,50 €
2 + 2 SEMANAS CAMP (no consecutivas)	2.668,00 €	2.401,20 €

INFORMACIÓN

* Rellenar documentación que se os facilitará antes de 10 de Junio

NUMERO CUENTA INGRESO

* BANCO POPULAR (APJDE) ES92 0075 1038 3006 0012 7845

* BANCO SABADELL (APJDE) ES44 0081 7222 9400 0118 2829

* Concepto: Nombre y Apellidos de deportista + Fecha entrada Camp



ANEXO 1

**AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN ESPAÑA Y EL
EXTRANJERO**

En la localidad de _____, Provincia de _____, España.
Don, _____ con documento Nacional de Identidad nº
_____ o Pasaporte nº _____,
y Dña, _____ con documento Nacional de Identidad nº
_____ o Pasaporte nº _____.
Padres naturales de deportista _____
con Documento Nacional de Identidad nº _____ o Pasaporte nº
_____ con domicilio en C/ _____ de
la población de _____, código postal _____ de la provincia
_____.

AUTORIZAN

**AL PERSONAL RESPONSABLE DE ACTIVIDAD PARA REALIZAR ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN
ESPAÑA Y FUERA DE ESPAÑA CON EL CITADO DEPORTISTA.**

**ASÍ COMO TOMAR CUALQUIER TIPO DE DECISIÓN EN CASO DE SITUACIÓN DE EMERGENCIA O
ACCIDENTE O ANTE CUALQUIER ACTO ADMINISTRATIVO NECESARIO DURANTE LOS PERIODOS
DE TIEMPO EN QUE MI/S HIJO/A/S SE ENCUENTREN BAJO LA RESPONSABILIDAD DEL PERSONAL
RESPONSABLE.**

Para que así conste, extiendo y firmo el presente documento en la localidad de
_____ a ____ de _____ de 20__

Firmado: D. _____

Firmado: Dña. _____

Es necesario antes de la actividad adjuntar fotocopias Pasaporte o DNI de los Deportistas y en su defecto Libro de Familia y Pasaportes de los Padres.