

CAMPAMENTO TECNIFICACION ESCALADA



24 al 28 de Julio



OBJETIVOS

- Alcanzar el mejor rendimiento posible de los deportistas ante una futura competición
- Permitir medirse en unas condiciones muy similares a las de las competiciones reales.
- Mejorar la condición física, técnica y táctica de los deportistas enfocada a la práctica competitiva.
- Adquirir los conocimientos y recursos necesarios para la práctica de la escalada deportiva de competición.
- Orientar a los jóvenes en la línea del deporte de competición y facilitar su proyección a nivel nacional e internacional.
- Adquirir conocimientos básicos sobre seguridad, entreno y planificación relativos a la escalada deportiva por parte de los deportistas integrantes en el programa de tecnificación que asegure su formación y autonomía como futuros deportistas.





ORGANIZADORES



FEDERACIÓN DE DEPORTES DE
MONTAÑA DE CASTILLA-LA MANCHA

FDMCM.COM



DIRECCIÓN DEL ROCDROMO



EN TRANSPORTE PARTICULAR

Al 81 – «Centro Comercial Parque Astur». Pedrero, 50, Trasona, Asturias.



ÁREA DE AUTOCARAVANAS

A 5 min. del Área de Autocaravanas de Corvera

COORDENADAS GPS:

43.54417 / -5.88306 · N 43° 32' 39» / W 05° 52' 59'



EN AUTOBÚS

Línea 5 · Avilés – ParqueAstur (Por los campos)

Línea 15 · Avilés – ParqueAstur (Por Llaranes)

Línea 16 · Avilés – Candás (Por ParqueAstur)



DESDE EL AEROPUERTO

A tan solo 15 minutos en coche desde el Aeropuerto de Asturias (OVD)

CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO DE TRASONA

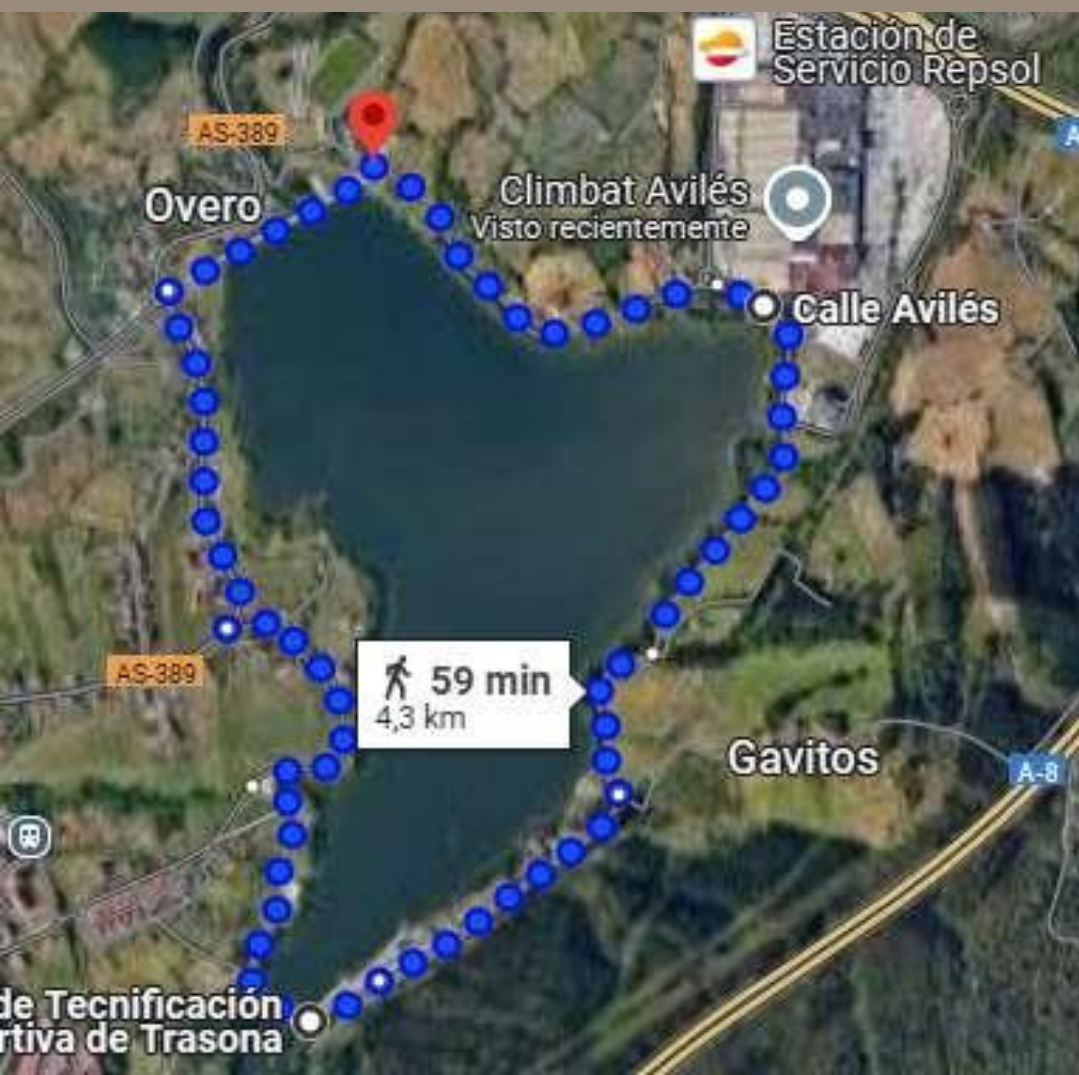
EL HOSPEDAJE

Situado en la orilla del embalse de Santa Cruz de Trasona, alberga los Programas Nacionales de Tecnificación Deportiva de las modalidades de piraguismo, remo y tiro con arco. Pertenece a la Administración de Gobierno del Principado de Asturias y depende de la Dirección General de Deporte de la Consejería de Cultura y turismo del Principado de Asturias. Cuenta con residencia de deportistas, con 25 habitaciones de uso doble y 3 de uso individual, con baño y TV.

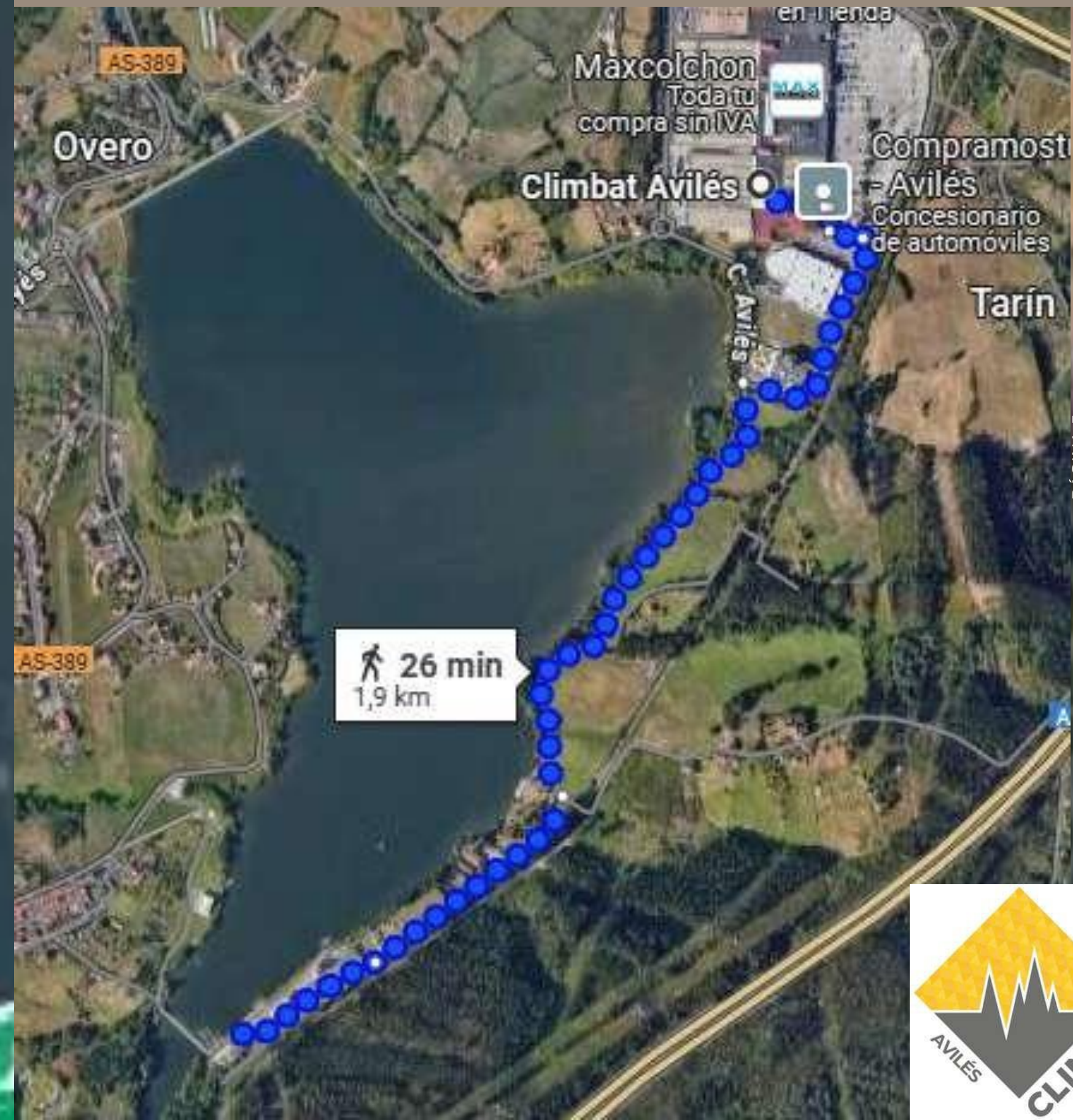


ENTORNO DE BIENESTAR

PASEO DE 4KM AL REDEDOR DEL PANTANO



DISTANCIA DESDE EL HOSPEDAJE AL CENTRO DE ESCALDA



EL EQUIPO

HECTOR SECADES



- Director del centro de escalada Climbat Avilés
- Master en dirección y marketing de instalaciones deportivas
- Licenciado en INEF (colegiado N.º 64499)
- Técnico Superior en Actividades Físicas y Animación Deportiva
- Certificado de Aptitud Pedagógica (CAP)
- Entrenador Personal
- Entrenador Nacional de diferentes disciplinas
- Organizador de eventos deportivos desde 1997
- Equipador comercial

DIRECCIÓN

JUAN ERANS



- Director técnico del área de escalada de competición de la Federación de Deportes de Montaña.
- Seleccionador y entrenador de la selección juvenil de escalada de Castilla-La Mancha.
- Técnico deportivo en escalada y media montaña.
- Equipador autónomico.
- Director técnico de más de 15 pruebas oficiales, entre Copas y Campeonatos Autonómicos en Castilla La Mancha.
- Director técnico Climbing Camp Rodellar (2022,2023).
- Director técnico Campeonato Nacional Universitario de Escalada en 2024.
- Guía AEGM nº 2135

EL EQUIPO

EQUIPADORES

ADRIAN ALAMEDA



- Coordinador del centro de escalada Climbat Avilés.
- Ganador de más de 50 opens de escalada en bloque
- Ganador en la modalidad de bloque en más de 5 comunidades autónomas
- Campeón de Madrid de bloque 4 veces
- Campeón de Madrid de dificultad 2 veces
- Campeón de Catalunya de velocidad y subcampeón de Madrid
- Campeón de Asturias de bloque 2023 y 2024
- Campeón de Asturias de velocidad 2023 y 2024
- Campeón de Copa de Asturias de bloque 2023 y 2024
- Equipador autonómico

JAVIER INIESTA



- Equipador autonómico y nacional
- Equipador delegado en el campeonato de España universitario
- Equipador de varias competiciones de España de bloque y autonómicas de Castilla La Mancha
- Equipador de varias pruebas de España de Paraclimbing
- TD2 escalada
- Técnico deportivo del equipo de alto rendimiento de Castilla La Mancha

ALEX CRESPO



- Equipador autonómico
- Campeón de España de Bloque
- 5º de Europa de Bloque
- Miembro del equipo de investigación de Sputnik

ZONA DE BOULDER 2



ZONA DE BOULDER 1



CABO
NEGRO



ESCALADA EN ROCA



RIO SECO

FOTO ROCA VERDE

CUEVA
DE BOYU



TEVERGA



[HTTPS://LIMITEEQUILIBRIO.BLOGSPOT.COM/2017/](https://limiteequilibrio.blogspot.com/2017/)

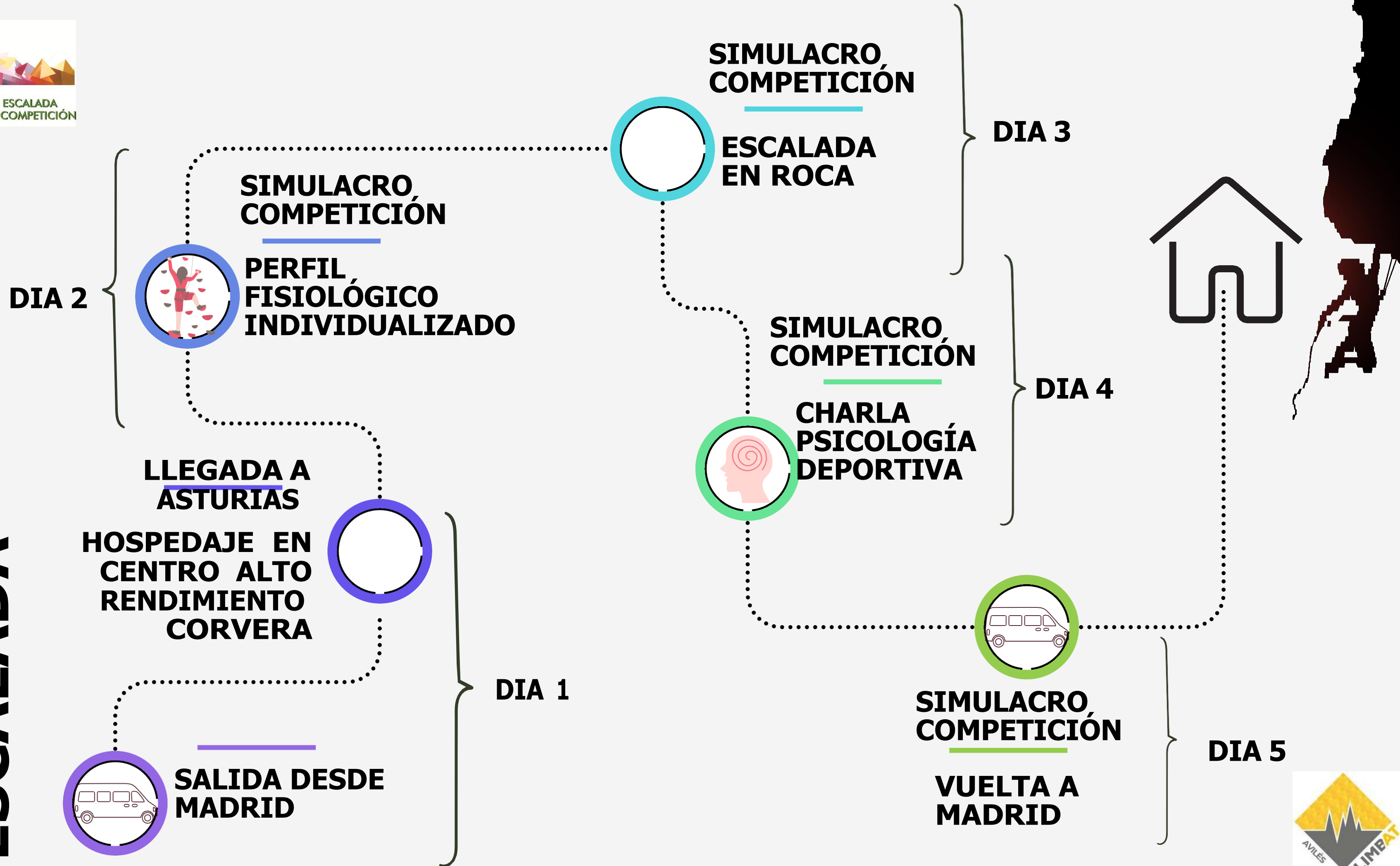


[HTTPS://CAMUDANDOLCAMIN.BLOGSPOT.COM/2018/05/LA-CUEVA-DEBOYU-CASU.HTML](https://camudandolcamin.blogspot.com/2018/05/la-cueva-deboyu-casu.html)

ESCALADA EN ROCA



RESUMEN PLANIFICACION CAMPAMENTO DE ESCALADA



DIARIO

DIA 1

- Salida desde Madrid, dirección Asturias.
- Llegar al hospedaje, en el centro de alto rendimiento de Corvera.
- Reconocimiento del terreno y familiarización con el rocódromo y el entorno.
- Puesta en común de los objetivos del campamento.

DIA 2

- 1º Simulacro de competición con clasificatoria y final, con diferentes temáticas, donde el objetivo es, ver el nivel de los participantes, de cara a los siguientes simulacros
- Por la tarde, taller ``Neurona y Magnesio`` Estimular la observación, la curiosidad científica y el trabajo en equipo.

DIA 3

- 2º simulacro de competición enfocado en elementos de coordinación, tanto de manos como de pies, para generar adaptaciones a los estilos de bloques actuales en competición. Trabajando movimientos específicos para una mejor comprensión de los movimientos.
- Por la tarde, escalada deportiva en roca con objetivos de mejorar la escalada a vista.

DIA 4

- 3º Simulacro de técnica de pies enfocados en elementos de coordinación, precisión y equilibrio, generado adaptaciones a los estilos de bloques actuales de competición. Trabajo de movimientos específico para una mejor comprensión del movimiento
- Por la tarde, clase de psicología deportiva.

DIA 5

- Repaso sobre los bloques trabajados en días anteriores, propuesta de mejoras, y de cómo trabajar, para mejorar, puntos débiles.
- Por la tarde, viaje a Madrid, donde finalizará el campamento de escalada

