

# DOSSIER INFORMATIVO

## CAMPAMENTO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA EN ESCALADA

**Fechas:** del 24 al 28 de julio.

**Lugar:** CTD de Trasona, Asturias.



### **Presentación**

El Campamento de Tecnificación Deportiva en Escalada nace con el objetivo de preparar a jóvenes escaladores/as para afrontar competiciones con una sólida base física, técnica, táctica y mental, en un entorno profesional de alto rendimiento.

Se desarrollará en el entorno privilegiado del embalse de Trasona (Asturias), con acceso a instalaciones de primer nivel y zonas naturales de escalada.

### **Objetivos del Campamento**

- Alcanzar el máximo rendimiento posible ante futuras competiciones.
- Simular situaciones de competición reales para evaluar el nivel.
- Mejorar la condición física, técnica y táctica enfocada a la competición.
- Adquirir conocimientos clave sobre entrenamiento, planificación y seguridad en escalada.
- Orientar y proyectar a los jóvenes hacia la competición nacional e internacional.
- Fomentar la autonomía, la autogestión y la mentalidad competitiva.
- Relacionar la información de los sensores con sensaciones propias.
- Estimular la observación, la curiosidad científica y el trabajo en equipo.

### **Localización**

#### **Centro de Alto Rendimiento de Trasona (Corvera, Asturias)**

Residencia oficial de programas nacionales de tecnificación de piragüismo, remo y tiro con arco. Cuenta con:

- Habitaciones dobles e individuales con baño y TV.
- Servicios de restauración y bienestar.
- Espacios comunes y zonas verdes.
- A tan solo 4 km del rocódromo Climbat Avilés.



---

## Zonas de Entrenamiento

- **Climbat Avilés** (Boulder 1 y Boulder 2)
  - **Roca natural:** Teverga, Cueva de Boyu y Río seco
- 



## Planificación del Campamento

### Actividades Principales

- Día 1** Viaje Madrid-Asturias. Llegada y familiarización con rocódromo y entorno.
- Día 2** Simulacro de competición. Taller “Neurona y Magnesio”. Visita playas asturianas.
- Día 3** Simulacro de competición. Escalada en roca: mejora a vista.
- Día 4** Simulacro de técnica: equilibrio y precisión. Taller Setting con jóvenes. Psicología deportiva. Visita Avilés.
- Día 5** Simulacro general + repaso individual. Evaluación técnica y táctica. Vuelta a Madrid. Cierre del campamento.
- 



## Talleres y Formación Complementaria

- Psicología deportiva aplicada a la competición.
  - Talleres de observación, análisis y toma de decisiones en bloques.
  - Evaluación perfil fisiológico individual y pautas de mejora.
- 



## Perfil de Participantes

- Jóvenes escaladores/as en programas de tecnificación o competición.
  - Edades orientativas: 13 a 17 años.
  - Nivel técnico medio-alto con experiencia previa en rocódromo y roca.
-



## Entorno y Bienestar

El embalse de Trasona ofrece un entorno natural ideal para el descanso activo y el bienestar físico y emocional de los deportistas, con paseos, zonas verdes y tranquilidad para favorecer la concentración.



## Desplazamientos

- **Transporte incluido** desde **Madrid a Asturias** en furgoneta de 9 plazas.
- Durante el campamento, los **traslados internos en Asturias** (a rocódromos, zonas de escalada en roca y visitas a playas) también están **totalmente cubiertos** mediante furgonetas gestionadas por la organización.



## Alojamiento y Alimentación

- **Media pensión** en el Centro de Alto Rendimiento de Trasona (desayuno y cena).
- **Comida diaria en formato buffet libre** en el restaurante **Muerde la Pasta**, con opciones variadas y adaptadas a deportistas en entrenamiento.



## Incluye:

- Técnicos deportivos en escalada **exclusivos para el grupo.**
- Equipadores profesionales **exclusivos para el grupo.**
- **Zonas exclusivas** en instalaciones deportivas Climbat Avilés.
- Asesoramiento técnico previo y durante el campamento.
- Garantía de grupo reducido para mayor aprovechamiento de la actividad, sólo 15 deportistas.
- Gastos de alojamiento y comidas de los participantes.
- Herramientas y material para setting.
- Desplazamientos Madrid-Asturias-Madrid.
- Desplazamientos deportivos y culturales en Asturias.
- Tutela del grupo 24horas.

---

 **PRECIO CAMPAMENTO DE TECNIFICACIÓN EN ESCALADA:**

**675€**

---

 **FORMULARIO INSCRIPCIÓN:**

<https://forms.gle/vk43M7y9BXuwP2Wj9>

