



# Club Ski la Parva

Ski Camp Europa 2016

Baqueira Beret/ Valle de Arán /España

# Centro de esquí – Baqueira Beret



Ubicada a 287 kilómetros de Barcelona y 178 kms de Toulouse , Francia.

La mayor estación de ski de España  
2.166 hectáreas esquiables.

103 pistas y 34 andariveles en su mayoría sillas.

Estadio de entrenamiento en Beret.



# Condiciones de Entrenamiento



- Entrenamiento enfocado a perfeccionar técnica del ski
- Enfocado a buscar una experiencia diferente y compartir con esquiadores de otras partes
- Grupos diferenciados por categorías y nivel de ski
- Entrenadores asignados a cada categoría
- Orientado a U16 y FIS
- Orientado a U14
- Orientado a U12
- Perfeccionamiento de Slalom, proceso de cambio de U12-U14
- Disciplinas Slalom, Kombi y GS U12
- Disciplinas Super Gigante, Slalom y GS U14 en adelante



# Estadía y Alojamiento



## Hotel De Peña

Propietarios : Padres de Sisco Fernández

Habitaciones amplias en base a 2 o 3 personas como máximo

Gimnasio

Piscina



# Preparación Física



Se realizarán sesiones de físico entre 3 y 4 días por semana, y consistirán en sesiones de fuerza, equilibrio, agilidad y actividades en grupo, como partidos de futbol en polideportivo, natación o patinaje en hielo



# Entrenadores



Los entrenadores se verán en base a la cantidad de niños interesados y son en su mayoría entrenadores de Club Ski La Parva. Nuestro Camp siempre considera aproximado 4-5 niños por cada entrenador, para entregar un entrenamiento personalizado y efectivo . A la vez poder brindar la mayor seguridad y control de los grupos.

**Sisco Fernández** : Gerente del Club.

**Carolina Ibañez** : Entrenadora, Ex Gerente del Club con más de 10 años de experiencia.

**Juan Manuel Gómez** : Entrenador del Club desde el 2013

**Candelaria Briceño** : Ex Equipo Nacional y entrenadora del Club desde el 2013

**Segundo Denegri** : Ex equipo Nacional Argentino y entrenadora de ski camps con el club



**Carolina y Sisco**



**Juan Manuel**



**Candelaria**



**Segundo**

# Cómo es un día de Entrenamiento



El plan del día consiste en:

- 7,30 Despertar
- 8,00 Desayuno
- 8,20 Subida a pistas
- 8,45 Llegada a pistas, ponerse las botas y a entrenar!
- 12,30 Almuerzo en pistas
- 13,15 Entrenamiento en pistas
- 16,00 Vuelta al hotel y té/merienda
- 17,30 Actividad física (1,5h)
- 19,30 Video
- 20,30 Cena
- 21,30 A dormir

# Plan de entrenamientos y fechas



Actividad	feb				mar	
	05	06	07	08	09	10
<b>Propuesta 1</b> Con Topolino U14 y U16	4 semanas y media – 27 días de ski 4 Feb <span style="float: right;">6 Mar</span>					
<b>Propuesta 2</b> Entrenamiento U12, U14 y U16	4 semanas – 24 días de ski 4 Feb <span style="float: right;">4 Mar</span>					
<b>Propuesta 3</b> Entrenamiento U12, U14 y U16	3 semanas – 18 días de ski 10 Feb <span style="float: right;">4 Mar</span>					

NOTA: Fechas tentativas



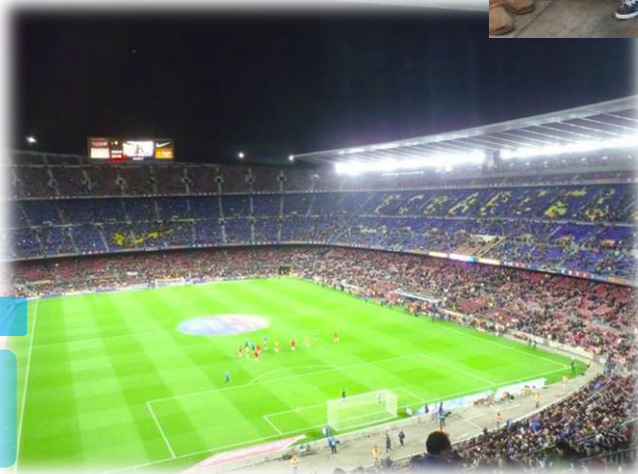
# Actividades Extras – Pueblo Vieha



Patinaje, Salida al pueblo, carrera Amics de Montgarri U12



# Actividades Extras – Barcelona



Partido Camp Nou, Visita a Barcelona, comida en La Bacheloneta, Parque Guell.

# Actividades Extras Carcassonne y Toulouse



Estamos buscando otras opciones para variar lo realizado en años anteriores.



# Club Ski la Parva

Dudas y preguntas a:  
[siscof@clubskilaparva.cl](mailto:siscof@clubskilaparva.cl)