



CAMPUS ESQUÍ ADAPTADO MUJER Y DEPORTE



Presentamos el **Campus Mujer y Deporte de Esquí Alpino Adaptado** que tendrá lugar del 11 al 15 de diciembre de 2015 en la Estación de Esquí Baqueira Beret, situada en el Valle de Aran.

Este programa está organizado por la **Federación Española de Deportes para Personas con Parálisis Cerebral y Daño Cerebral Adquirido**, y el **CSD**.



El objetivo de este campus es la iniciación deportiva para mujeres en el Esquí Alpino, durante cuatro días en los que se realizarán sesiones técnicas en nieve y sesiones de apoyo a nivel físico y de análisis de video.

Objetivos



- Desarrollar la técnica de base individual.
- Desarrollar la técnica específica del esquí alpino.
- Desarrollo de los aspectos básicos de la preparación física como elemento de mejora y de prevención de lesiones.
- Favorecer dinámicas de grupo, motivación y autoestima para la integración.
- Compartir vivencias con otras deportistas.



Programa

Fechas: del 11 al 15 de diciembre de 2015.
Lugar: Baqueira-Beret. Zona de Beret.
Técnicos: Entrenadores Nacionales.





Planning

	Viernes 11	Sábado 12	Domingo 13	Lunes 14	Martes 15
MAÑANA		Sesión Técnica	Sesión Técnica	Sesión Técnica	Sesión Técnica
TARDE	Presentación	Evento Mujer y Deporte	Sesión Físico	Sesión Vídeo	



Condiciones de participación



- Plazas para 10 participantes.
- Para poder participar se ha de disponer de la licencia federativa FEDPC en vigor para la temporada 2015/2016.
- La inscripción al campus incluye: el alojamiento en pensión completa, transporte a pistas, actividades programadas del campus, forfait, material duro (esquí, botas, bastones), material específico (silla mono-esqui, estabilos).
- Las participantes deberán traer consigo la ropa de esquí (pantalón y anorak, guantes, casco, gorro, mascara, crema solar de alta protección) y la de entrenamiento físico (chándal, zapatillas, toalla y bote de agua) así como el resto de enseres personales.



Coste

Todas las actividades del campus están subvencionadas siendo por cuenta de las participantes el traslado desde su lugar de residencia hasta la estación de AVE de Lleida, desde donde se realizará el traslado al Valle de Aran.



Inscripciones

Las inscripciones se realizaran enviando un mail con los datos de las deportistas participantes a: alpino@cdia.es, **antes del 28 de noviembre de 2015**. Las 10 plazas disponibles para esta actividad se asignarán por orden de recepción de las mismas.

