

I CAMPUS INTERNACIONAL MTB - XCO NORTE DE EXTREMADURA

3 - 7 de Julio - Jaraíz de la Vera 2023

ORGANIZA:



KAZAJOS

DENADA
DEPORTE Y NATURALEZA



COLABORADORES:



CONTEXTO Y ENTORNO.

La comarca de La Vera, situada al noroeste de Extremadura y englobada en las Sierras de Tormantos y Gredos, se ha convertido en los últimos años en uno de los lugares ideales para la práctica deportiva y actividades en la naturaleza, permitiendo a la vez una conexión entre ambas inigualables.



Foto: Lago de Jaraíz de la Vera (El Periódico Extremadura).

Es sin duda, en este tipo de parajes con una orografía diversa y pronunciada, donde disciplinas como el ciclismo buscan establecerse, en algunos casos por necesidad (en el contexto competitivo o de rendimiento, donde se buscan grandes puertos donde poder entrenar), como de forma lucrativa, como el cicloturismo, puesto que sumar la práctica deportiva en un entorno físicamente exigente, se complementa a la perfección con un deleite para la vista dada la belleza paisajística que posee.



Foto: Vuelta a España a su paso por la Comarca de la Vera (El Periódico Extremadura).

En el contexto deportivo más enfocado a la competición, Extremadura cuenta ya con varios equipos de categoría nacional, tanto en mountain bike como en ciclismo en carretera, y a su vez desde categorías inferiores hasta Master. Pese a pertenecer a distintos puntos de la región (algunos sí más cercanos a dicha zona, otros situados al sur), durante todo el año miles de ciclistas coinciden en carreteras de dicha comarca para entrenar y preparar su temporada, así como los propios equipos suelen también decantarse cada vez más por organizar concentraciones de toda su plantilla en enclaves regionales como éste. De la misma forma, tanto por el mayor auge de la competición como por la práctica creciente de la disciplina a nivel aficionado, cada año el número de escuelas y ciclistas de temprana edad va en aumento, posibilitando en muchas ocasiones, que incluso toda la familia se desplace con ellos durante los días de competición o bien enfocando sus vacaciones a un turismo activo cada vez más común y atractivo.



Foto: Ciclista realizando la subida a Piornal, por la carretera CC-17.4.

Todo ello, ofrece la posibilidad de abrir nuestra comarca a nuevas actividades que muestren y promuevan más aún el entorno, utilizando el ciclismo de montaña o Mountain Bike como medio para dicho objetivo.

Por último, y no menos importante, cabría destacar tanto la proximidad de dicha región a núcleos poblacionales importantes (no sólo enfocándonos ahora en Extremadura sino al contrario, en comunidades vecinas o anexas), así como la calidad y número de vías de acceso o conexión entre estos puntos, pudiendo de esta forma abarcar con este proyecto el panorama nacional.

OBJETIVOS Y ENFOQUE DEL CAMPUS.



Foto: Álex Sánchez (Kazajoz Team) disputando la Copa de España en Candeleda, 2023. Foto: Kazajoz Team.

El presente campus pretende mezclar el entrenamiento para la alta competición de la disciplina olímpica del MTB (XCO o Cross Country Olympic) con la promoción turística de los parajes naturales del norte de Extremadura, uniendo para ello a los mejores profesionales de la región en el ámbito del entrenamiento en ciclismo, y dando lugar a un programa denso y lleno de actividades relacionadas con lo expuesto donde se incluyen:

- Entrenamientos en grupo de alto nivel (muchos de los deportistas competirán en los Campeonatos de España de XCO en semanas posteriores).
- Seminarios y charlas de entrenamiento, técnica, mecánica, psicología, nutrición, buenos hábitos, cuidado del medio ambiente, etc.
- Dirigido por profesionales cualificados, Graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Directores Nacionales en Ciclismo y Expertos en Media Montaña.
- 5 días de actividades y entrenamientos ubicados a lo largo de la semana pensando en el aprendizaje y mejora de la condición física y técnica de los deportistas.
- Todo lo anterior, iría enfocado y destinado a categorías en edad de formación, pese a que se destine a un alto nivel. De esta manera, nos centraríamos en las siguientes:

- **Masculino: Cadetes y Juniors**
- **Femenino: Cadetes, Juniors y Sub23.**



Foto: Hugo Pelayo, en un campus similar organizado por Try It.

¿QUIENES SOMOS?

Las actividades serán llevadas a cabo por profesionales del sector con amplia experiencia en el entrenamiento en ciclismo y XCO, tanto en el campo aficionado como en el alto rendimiento. De igual forma, además de esta dirección, participarán en cada una de las ponencias o talleres especialistas en cada uno de los ámbitos ya mencionados en el apartado anterior, tales sean nutrición, mecánica, medio ambiente, etc.

Josemi Jiménez y Cristian López - TryIt Studio (Cáceres).



Foto: Cristian (izquierda) y José Miguel (derecha), en Try It Studio.

- Graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Gerentes Try It Studio (Cáceres), empresa enfocada en el entrenamiento, biomecánica y valoración del rendimiento en ciclismo.
- Directores Nacionales de ciclismo nivel III.
- Entrenadores y directores deportivos del equipo Kazajoz Cycling Team.
- Experiencia en el mundo del entrenamiento y la competición de ciclismo por más de 10 años.

Carlos Cobos Márquez - Carcometas -



Fotos: Carlos Cobos como técnico y seleccionador de la Federación Extremeña de Ciclismo (izquierda), y en su etapa de corredor en Liberty Seguros - Carglass.

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Responsable de Tecnificación de la Federación Extremeña de Ciclismo en el Centro Nacional de Tecnificación Deportiva de Cáceres.
- Director Nacional de ciclismo III.
- Entrenador equipo Caja Rural-Alea.
- Ex corredor Caja Rural - Alea.
- Ex ciclista profesional en Liberty Seguros - Carglass.

Daniel Jiménez Benítez - DENADA Deporte y Naturaleza



Fotos: Daniel Jiménez como monitor de la escuela ciclista Try It (izquierda), realizando barraquismo con DENADA (centro), y como corredor de XCO (derecha).

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Director en escuela de ciclismo Try It, en Jaraíz de la Vera.
- Gerente en DENADA Deporte y Naturaleza (Jaraíz de la Vera).
- Amplia experiencia en competición de XCO y enseñanza de la técnica en MTB.
- Guía de diferentes disciplinas turístico - deportivas en la Comarca de la Vera.
- Técnico deportivo en barrancos.

PROGRAMA DEL CAMPUS

Horario	Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Mañana	PRESENTACIÓN INICIAL: Charla de bienvenida, presentación del entorno, técnicos y participantes y valoración inicial del nivel del grupo	ENTRENAMIENTO GRUPAL I Duración: 2h aprox.	ENTRENAMIENTO GRUPAL II: Duración: 3h aprox	ENTRENAMIENTO GRUPAL III: Duración: 2h aprox	ENTRENAMIENTO GRUPAL FINAL Ritmo de carrera, técnica específica y contexto de competición
Tarde	TÉCNICA BÁSICA I Carlos Cobos Cristian Sánchez	TÉCNICA BÁSICA II Josemi Jiménez Daniel Jiménez	COMIDA Y MERIENDA EN ENTORNO NATURAL	TÉCNICA ESPECÍFICA I Daniel Jiménez Josemi Jiménez	ACTO DE CLAUSURA
Noche	CHARLA I: “Progresión en el ciclismo, desde categorías inferiores hasta la élite” Cristian Sánchez Carlos Cobos	CHARLA II: “Hábitos saludables de un ciclista” “¿Cómo es el entrenamiento de un ciclista de XCO?” Necesidad de la intensidad Carlos Cobos Josemi Jiménez	CHARLA III: Mecánica básica, material específico y ajustes previos a la competición Daniel Jiménez Jerónimo Garzón Josemi Jiménez	LIBRE Visitas a entorno natural o dinámicas en el campamento	

¿QUÉ INCLUYE EL CAMPUS?

- Sesiones de entrenamiento, charlas y ponencias con profesionales del sector.
- Actividades complementarias en la naturaleza, a cargo de especialistas en el sector.
- Alojamiento de 4 noches en albergue acondicionado para ello.
- Pensión completa, en la que se incluye desayuno, comida, merienda y cena.
- Seguro de actividad.
- Transporte a diferentes zonas (si lo requiere la actividad).

Precio: 299€/corredor

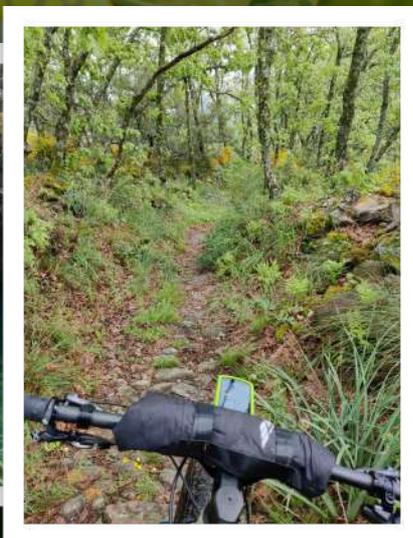
INSTALACIONES Y ENTORNO



Foto: entorno de Jaraíz de la Vera, por donde discurrirán algunas de las actividades

Las actividades planteadas como objetivo principal del presente campus, se desarrollarán en los siguientes espacios:

- Albergue municipal de Jaraíz de la Vera: pernoctación, comidas, charlas y talleres básicos.
- Piscina municipal de Jaraíz de la Vera: entrada gratuita a los asistentes al campus
- Lago de Jaraíz de la Vera: próximo al resto de instalaciones. En este paraje, además de poder utilizarse como zona de baño, existen zonas técnicas habilitadas y preparadas para el entrenamiento y desarrollo de actividades de mountain bike.
- Entorno: principalmente los entrenamientos, se desarrollarán por poblaciones y zonas próximas a la localidad. Si el transcurso del programa lo permite (las horas de ocio serán más flexibles o se amoldarán a las necesidades del grupo), hay diversas poblaciones en radios relativamente cercanos a las que poder desplazarnos para conocer y visitar.



Fotos: algunos de los parajes o zonas por las que discurrirán las actividades complementarias.

MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:



[@campusxcoextremadura](https://www.instagram.com/campusxcoextremadura)



campus@try-it.es



www.ciclismoextremadura.es