



# Campus **MINI DH**

Ciclismo Galego by Eva Castro

**Estación de Montaña Manzaneda**  
**04 ao 06 de agosto**  
**Categorías Alevín e Infantil**  
Importe 150€ -  
Inscripcións ata o 27.07.23  
20 prazas



# I CAMPUS MINI DH CICLISMO GALEGO by EVA CASTRO

## INTRODUCCION

El Campus de Mini DH Ciclismo Galego by Eva Castro está organizado por la Federación Gallega de Ciclismo, esta actividad formativa para las categorías alevín e infantil, persigue profundizar en la pasión de los niños y las niñas por el DH y las modalidades gravity.



Del 4 al 6 de julio, Eva Castro (actual seleccionadora gallega de Enduro-DH y una de las mejores deportistas gallega de todos los tiempos) acompañada de Alba Arias (Campeona de Galicia de DH y del Open de España de Enduro) junto al staff de la FGC llevarán a cabo este I Campus de MiniDH con las siguientes actividades. :

- Formación técnica en DH (pistas verdes),
- Como afrontar una carrera.
- Mantenimiento básico de sus bicicletas.
- Actividades de ocio en el circuito de multiaventura y en la piscina-spa.



## PROCESO DE INSCRIPCION

Para poder participar en el campus deberá estar en posesión de licencia federativa de ciclismo en la comunidad autónoma de Galicia preferentemente.

La formalización de la inscripción se deberá realizar en la web de la Federación Galega de Ciclismo.

El número máximo de participantes en el campus es de 20 (10 niños y 10 niñas) .

El precio de la inscripción es de 150€ .

Las inscripciones se realizarán hasta el 27 de julio de 2023 a las 23:59. Una vez cerradas las inscripciones, en caso de que el número de inscritos supere el límite de las 20 plazas, el técnico encargado del campus seleccionará 10 plazas repartidas entre niños y niñas, realizándose un sorteo para el resto de las plazas. Una vez adjudicadas las plazas, en caso de los niños o niñas que se queden sin plaza se le procederá a la devolución íntegra de la inscripción por el mismo medio por el cual realizo el pago

## LUGAR Y HOSPEDAJE

El campus empezará el viernes 4 de julio a las 18:00h y finalizará el domingo 6 de julio a las 17:00h.

Los niños se hospedarán en las instalaciones de la Estación de Montaña de Manzaneda, con pensión completa y con todas las actividades de ocio incluidas en el precio de la inscripción.

Las distintas actividades se realizarán en el entorno e instalaciones de la Estación de Montaña de Manzaneda.





## HORARIOS Y ACTIVIDADES

### VIERNES 4 AGOSTO

- 18:00H BIENVENIDA
- 18:30H TRACK WALK: Donde explicaremos como reconocer un circuito a pie previo a carrera y su importancia.
- 20:00H CHARLA TECNICA: Funcionamiento y normas del campus
- 20:30H TIEMPO LIBRE
- 21:00H CENA
- 22:00H TERTULIA
- 23:00H TODOS A LAS HABITACIONES
- 23:30H SILENCIO

### SABADO 5 AGOSTO

- 8:30H LEVANTARNOS DE LA CAMA
- 9:00H DESAYUNO
- 10:00H SUBIDA EN TELESILLA A LOS CIRCUITOS DE BIKEPARK
- 13:30H COMIDA
- 14:30H TIEMPO LIBRE- DESCANSO
- 15:30H CIRCUITO MULTIAVENTURA
- 17:00H PISCINA – SPA
- 18:30H FORMACION MANTENIMIENTO BASICO DE UNA BICI.
- 19:30H CHARLA VIDEOS
- 21:00H CENA
- 22:00H TERTULIA
- 23:00H TODOS A LAS HABITACIONES
- 23:30H SILENCIO

### DOMINGO 6 AGOSTO

- 8:30H LEVANTARNOS DE LA CAMA
- 9:00H DESAYUNO
- 10:00H SUBIDA EN TELESILLA A LOS CIRCUITOS DE BIKEPARK
- 13:30H COMIDA
- 15:00H LAVADO DE BICIS Y DUCHA
- 16:00H TERTULIA CHARLA DESPEDIDA
- 17:00H FIN DEL CAMPUS: HORA DE RECOGIDA PARA LOS PADRES.



## MATERIAL NECESARIO

- Los corredores vendrán con la ropa de su club, tanto la de entrenamiento como la ropa de calle, esta última si es posible.
- Casco integral, protecciones, guantes, zapatillas de ciclismo, chubasquero.
- Zapatillas deportivas para actividades deportivas.
- Toalla, bañador para la piscina.
- Toalla y utensilios para asearse al finalizar las actividades propuestas en las jornadas.
- Bicicleta de BTT limpia, revisada y en óptimo funcionamiento
- Cámara de repuesto, bombín, multiherramientas, eslabón propio para su cadena.
- DNI y Tarjeta sanitaria.

## NORMAS Y COMPORTAMIENTO

- Puntualidad para cumplir los horarios.
- Respeto hacia compañeros, técnicos y demás personas.
- Cuidado y respeto con las instalaciones y entornos que serán usados en la actividad.
- Las habitaciones deberán estar recogidas y ordenadas antes de comenzar las actividades diarias.
- Todas las actividades se realizarán en grupo.
- Se respetarán todas las normas de seguridad vial durante las actividades.
- Las pautas de las actividades serán indicadas por los técnicos.
- Durante la comida, actividades y formaciones no se podrá utilizar el teléfono móvil.
- Evitar llevar material de valor por riesgo de extravió.
- Todo material de valor que se extravié y si no se encontrara en posesión de los técnicos, será únicamente responsabilidad del propietario.
- La FGC no se responsabiliza de daños causados en las bicicletas durante el campus.
- El incumplimiento de alguna de estas normal podrá acarrear la expulsión del campus.

## DATOS DEL RESPONSABLE DEL CAMPUS

**EVA CASTRO 697 206 362**

NOTA: Durante la estancia en el campus, si hubiera alguna emergencia, los familiares deberán ponerse en contacto con el responsable, ya que los participantes tendrán sus teléfonos móviles limitados durante las actividades.