

Club Ski La Parva

Ski Camp Europa

Enero 2020

-Carreras Internacionales-



¿Qué es un Camp de Verano de Ski?

“Viaje realizado en nuestro verano chileno con el fin de esquiar, compartir y competir en el extranjero. Este viaje se realiza en un grupo conformado por entrenadores y corredores. Los padres están siempre invitados a venir a visitarlos pero si es importante que le den su espacio y no pueden alojar en el mismo Hotel.

En el caso de los U10 los padres son bienvenidos a acompañarlos y vivir la experiencia en conjunto con ellos”

- Experiencia de vida.
- Vital utilidad para nuestros corredores en su proceso vivencial, de crecimiento y maduración respectivos.
- Oportunidad para conocer nuevas culturas y hacer amistades.
- Estrategia para sumar mas días de ski, equivalentes a hacer una doble temporada.



¿Cuáles son los motivos por los que los niños se comprometen y, a la vez, aprenden de la experiencia?

- Existen normas y responsabilidades mayores que las que los niños asumen en casa.
- No hay pruebas.
- Participan en actividades inusuales para ellos.
- Se favorece el contacto y el intercambio entre los niños.
- Aprenderán a ser más tolerantes, a convivir con personas que no son de su entorno, harán amigos nuevos, compartirán habitación, juegos, actividades y participarán en la toma de algunas decisiones.





RESUMEN SKICAMP y posibles carreras



Proponemos tres actividades en diferentes centros de esquí de Europa y Norte América, con varias carreras importantes al final de cada Camp.

Clasificación a carreras depende de resultados en Chile 2019



Enero

(04 enero – 02 febrero)



Claviere (Italia)



FIS CHI Alpe Cimbra
ó Borrufa

Febrero
Inf.

(05 febrero – 05 marzo)

Sierra Nevada (España)

F II Copa España

Abril

(01 -15 abril)

Whistler (Canadá)

FIS CHI Whistler Cup

Claviere, Piemonte - Italia: Enero



- Sede de Fecha de Copa del Mundo: 18-19 enero 2020
- Fechas: 04 enero al 02 febrero
- Ticket para toda la Vía Lattea (+ de 300 pistas)
- Entrenamientos por separado en U10 - U12; U14- U16
- Posibilidad de entrenar en 3 estadios (Montgenevre, Claviere y San Sicario)
- 2 a 3 carreras locales del circuito de Piemonte; finalizando con Alpe Cimbra
- Actividades extras: visitas a ciudades; piscina, patinaje, clases de italiano, etc.
- Lugares de visita en días libre:
 - Milán; Torino; Chamonix (Mont-Blanc)



ATTENZIONE!!!
Non sono previsti prolungamenti degli orari sugli impianti di risalita.

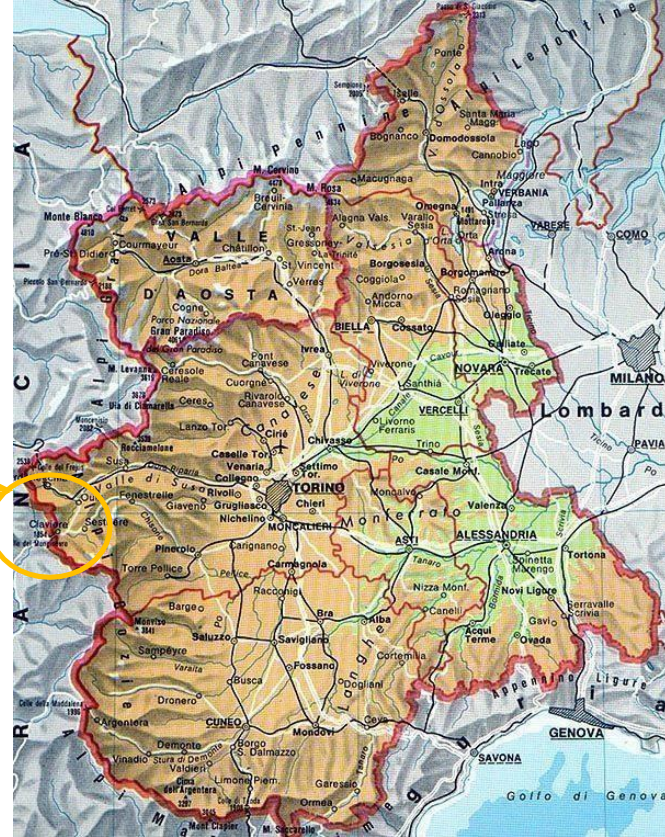
ATTENTION!!!
The lifts timetable will not be extended to accommodate late returns.

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|
| | SEGGIOVIA 2 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 4 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 6 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 8 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 10 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 12 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 14 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 16 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 18 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 20 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 22 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 24 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 26 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 28 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 30 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 32 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 34 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 36 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 38 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 40 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 42 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 44 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 46 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 48 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 50 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 52 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 54 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 56 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 58 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 60 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 62 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 64 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 66 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 68 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 70 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 72 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 74 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 76 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 78 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 80 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 82 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 84 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 86 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 88 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 90 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 92 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 94 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 96 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 98 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 100 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT |
| | SEGGIOVIA 102 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 104 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 106 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 108 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 110 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 112 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 114 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 116 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 118 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 120 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 122 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 124 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 126 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 128 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 130 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 132 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 134 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 136 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 138 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 140 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 142 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 144 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 146 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 148 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 150 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 152 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 154 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 156 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 158 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 160 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 162 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 164 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 166 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 168 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 170 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 172 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 174 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 176 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 178 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 180 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 182 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 184 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 186 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 188 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 190 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 192 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 194 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 196 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 198 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT | | SEGGIOVIA 200 PORTI
A SEAT CHAIRLIFT |
- P** PARCHIO PARCHING
- B** BOUTIQUE BOULANGERIE BOUTIQUE
- S** STABILIMENTO STABILIMENTO
- R** RISTORANTE RISTORANTE
- C** CENTRO CENTRO
- T** TAVOLA TAVOLA
- H** HOTEL HOTEL
- A** AREA AREA
- L** LAGO LAGO
- M** MONTAGNA MONTAGNA
- W** WIND WIND
- S** SKI SKI
- R** RACCOMANDA RACCOMANDA
- S** SAGGI SAGGI
- H** HANDBALL HANDBALL
- A** AREA AREA
- L** LAGO LAGO
- M** MONTAGNA MONTAGNA
- W** WIND WIND
- S** SKI SKI
- R** RACCOMANDA RACCOMANDA
- S** SAGGI SAGGI
- H** HANDBALL HANDBALL

Claviere/Región de Piemonte



- Pueblo Italiano de Montaña, en la frontera con Francia y a 100 km de Torino.
- Claviere pertenece a un grupo de 7 centros de Ski llamado la Via Lattea, con mas 400 kms de pistas.
- Estadios de entrenamiento disponible en Claviere, Montgenevre y SanSicario, todos los días a metros del alojamiento.





Claviere, 2019



Claviere, 2019



Claviere, 2019

Estadía Claviere 2020



→ Hotel Passero Pellegrino, ubicado en frente de las pistas y del pueblo
(www.passeropellegrino.com)

→ Instalaciones: amplios espacios comunes, ski room, a 100 metros de pistas.



Catedral, Milano



Mole Antonelliana, Torino



Aiguille du Midi, Mont Blanc



Categorías – Disciplinas - Carreras



Todas las actividades y entrenamientos guiados por entrenadores profesionales



Grabación de video y sesiones de video corrección.



3 estadios, cada uno ideal para una disciplina en específico de entrenamiento



Categorías desde U10 – U12 – U14 – U16 - FIS
Carreras locales e internacionales

Entrenamientos

Enfoque:

- ✓ Perfeccionar técnica
- ✓ Aumentar horas de ski (doble temporada)
- ✓ Buscar experiencia diferente y compartir con esquiadores extranjeros
- ✓ Participación en carreras
- ✓ Aumentar la autosuficiencia como atleta



Grupos:

- ✓ Diferenciados por **categoría** y **nivel** de ski.
- ✓ Cada entrenador tendrá como máximo 5 niños, para optimizar entrenamientos
- ✓ Cada grupo puede funcionar de forma autónoma a la hora de trazar u otra actividad por la tarde



¿Cuál será el trabajo técnico por categoría?

U10

- Aumentar el volumen de días ski.
- Implementar las bases técnicas sobre esquí libre que posteriormente se utilizarán en trazados.
- Generar las ganas de superarse.
- Adaptación al trabajo en equipo y a la pertenencia en un Club.
- Conocimiento de las curvas de SL y GS.
- Adaptación al material y su cuidado.

U12

Trabajo de U10 +

- Iniciación a la velocidad.
- Trabajo específico en las disciplinas de GS y SL.
- Iniciación a la batida del palo de SL.



U14 - U16

- Aumentar el volumen de días de esquí en el año.
- Generar conocimiento de ser un atleta.
- Implementar las bases técnicas sobre esquí libre que posteriormente utilizarán en trazados.
- Aumentar condición física general y específica para esquí alpino.
- Entrenamiento Fuerza máx y Fuerza explosiva.
- Aumento de la velocidad en el gesto deportivo.
- Visualización de los trazados.
- Introducción a la táctica (U14). Gestión técnico-táctica en SL, GS y SG. (U16)
- Conocimiento específico del material en cada disciplina.
- Fases de la curva. Diferenciación de las líneas de carrera. Trabajo de apoyos y cargas.
- Entrenamiento específico de velocidad (SG).

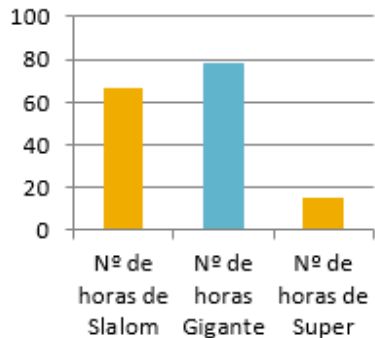
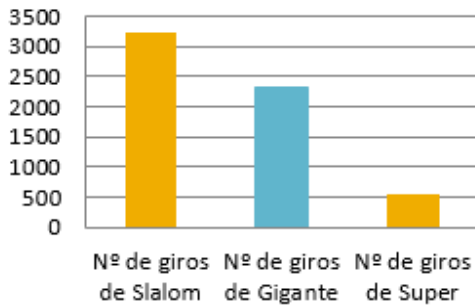
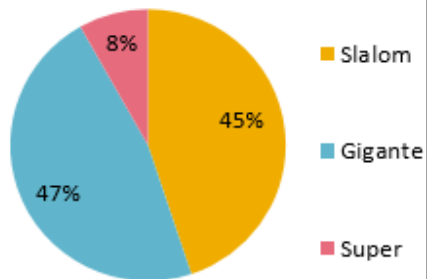
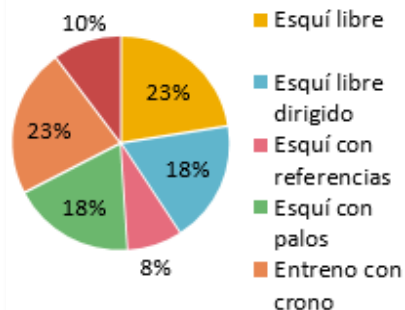


FIS

- Aumentar el volumen de días de esquí en el año.
- Implementar las bases técnicas sobre esquí libre que posteriormente utilizarán en trazados.
- Generar conocimiento de ser un atleta.
- Aumentar la condición física general y específica.
- Generar posiciones firmes y compactas en las fases de la curva.
- Trabajo específico de posición de tres puntos fundamentales (pies, cadera y hombros).
- Acondicionamiento a las nuevas medidas y radios del material.
- Trabajo específico de SG. Aerodinámica y posiciones de velocidad.



Detalle Entrenamiento Claviere 2019



172 horas trabajadas en pistas

3218 curvas de SL en trazados

2309 curvas de GS en trazados

541 curvas de SG en trazados

Preparación Física

- Evaluación médica completa.
- Trabajaremos:
 - Fuerza - Potencia.
 - Equilibrio.
 - Agilidad.
 - Actividades en Grupo.
- Frecuencia: 3-4 veces/semana (varía según categoría)



Claviere, 2019



Entrenadores Claviere 2020



- ✓ Se considera un entrenador cada 5 niños.
- ✓ Se considera mínimo un entrenador por categoría (U10 - U12 - U14 - U16- FIS).
- ✓ Entrenadores:



FIS Jose Prieto



U16 Sildi Xhepa



U14 Camila Monje



U10/U12 Domi Lesser

Un día completo...

- 7:30 Despertar.
- 8:00 Desayuno.
- 8:30 Salida a pista.
- 12:30 Almuerzo en el hotel.
- 14:00 Vuelta a Entrenar.
- 16:00 Vuelta al hotel y a tomar té.
- 17:30 Físico/Video/ Preparación de skis/Piscina/ Patinaje/ Clases de italiano...
- 20:00 Comida.
- 21:00 A dormir.



*Se consideran 2-3 días libres en los 30 días del Camp

Plan de entrenamiento y fechas Claviere



Actividad	Enero				Febrero	
	04	10	17			02
Propuesta 1 4 semanas U12,U14,U16 y FIS	4 semanas – 24 días de ski					
Propuesta 2 3 semanas U12,U14,U16 y FIS		3 semanas – 18 días de ski				
Propuesta 3 2 semanas U10-U12			2 semanas – 12 días de ski			

NOTA: En caso de tomar las alternativas 2 o 3, será responsabilidad de los padres llevar a los niños desde Chile

Club Ski la Parva

Consultas o información adicional:

Camila Monje

camilamonje@clubskilaparva.cl

Jose Prieto

joseprieto@clubskilaparva.cl