

BOLETÍN No. 94

CAMPAMENTO DEPARTAMENTAL DE CICLISMO EN CHIA

Dentro de la programación del I.M.R.D. Chía en el sector del deporte formativo y de la Escuela de formación deportiva de ciclismo de ruta con cooperación y patrocinio de la Liga de ciclismo de Cundinamarca, se desarrollará el primer campamento departamental de ciclismo Chía, del 27 al 29 de mayo del presente año.

Este programa formativo pretende aportar a la formación integral de los deportistas participantes a través de jornadas y actividades de campismo y propias de la disciplina deportiva del ciclismo. Además busca formar jóvenes líderes con un objetivo de social teniendo como base el Campismo, la Recreación y el Deporte del Ciclismo.

A continuación se relacionan los datos del evento:

Lugar: Municipio de Chía, La Casona de Santa Rita

Características del grupo:

Jóvenes de 12 a 14 años, ciclistas de E.F.D. en damas y varones
Participantes: Delegaciones integradas por jóvenes y 1 coordinador con conocimiento del deporte y del grupo.

Inscripciones:

Se debe anexar una carpeta con las fotocopias de los documentos de los participantes y del carnet de E.P.S. y la respectiva copia de la consignación de las inscripciones. La hora de llegada es a partir de la 1:30 P.M. del 27 de Mayo de 2016.

Implementos por participante

Los participantes deben ser conscientes de su buen estado de salud, para participar en el evento, si alguno está consumiendo algún tipo de medicamento o sufre algún tipo de padecimiento debe reportarse al

BOLETÍN No. 94

iniciar el evento ya que la organización no se responsabiliza por preexistencias que afecten el desarrollo del evento.

Uniforme de cada delegación:

- 3 mudas de ropa para clima frío y zapatos cómodos para clima, la temperatura promedio es de 12°.
Cada participante debe llevar sus elementos de aseo, jabón, desodorante, crema dental, cepillo, bloqueador solar, repelente, entre otros.
Impermeable (por si llueve)
Caramañola (es importante que cada participante se preocupe por su hidratación).
Menaje completo (platos, vaso, cubiertos).
Libreta de apuntes y esfero
Traje de baño
Una muda de ropa vieja, para embarrar
Una pañoleta
Recordatorios para la noche de intercambios (OPCIONAL).

Implementos por delegación:

- Bandera del Municipio
Elementos para cocinar (ollas de diferentes tamaños, sartén, cuchillos, cucharones, vasijas de plástico, limpienes.)
Carpas: tendidos, cobija, o sleeping.
Hidratación para la delegación
2 palos de escoba por participante
Bicicleta de ruta o MTB
- **CRONOGRAMA**
Mayo 27 (Viernes):
1:30 A 2:15 P.M. Llegada Coliseo de La Luna.
Saludo organización de los grupos

BOLETÍN No. 94

Caminata hacia la zona de acampada.

2:30 p.m. presentación de la organización del campamento, reglas del campamento, armado y acondicionamiento del campo.

3:00 p.m. fundamentos de flexibilidad y fortalecimiento de la zona core

4:00 p.m. inauguración. refrigerio.

4:15 p.m. capacitación: mecánica básica y aseo de la bicicleta

5:00 p.m. actividad campamentil, juego de valores: grupo de campamentos Chía

6:00 p.m. izada da de banderas

actividad de integración: grupo de campamentos Chía

6:30 p.m. preparación de la cena

7:30 p.m. conversatorio con Fabio Duarte/Oscar Sevilla/Ana Sanabria y Luz Adriana Tovar

9:00 p.m. silencio total

• **Mayo 28 (sábado):**

5:30 a.m. amanecer campamentil

6:00 a.m. aseo personal y de las carpas

7:00 a.m. desayuno

7:30 a.m. ceremonia de buenos días

8:00 a.m. capacitación: identidad regional/símbolos/representativos

8:30 a.m. fundamentos de nutrición e hidratación

9:00 a.m. actividad campamentil maraña

10:00 a.m. refrigerio

10:15 a.m. habilidad en bicicleta "Gimkanas"

11:30 a.m. capacitación: historia de la bicicleta y el ciclismo colombiano

12:00 m. almuerzo

1:30 p.m. capacitación: reglamento del ciclismo y clasificación de las pruebas de ruta

2:15 p.m. normas y código nacional de tránsito

3:00 p.m. actividad campamentil, match deportivo, juegos de equipo

BOLETÍN No. 94

5:00 p.m. grandes campeones del ciclismo
6:00 p.m. arriada de banderas
6:30 p.m. preparación de la cena
7:45 p.m. ciclopaseo zona histórica
9:00 p.m. silencio total
mayo 29 (domingo)
5:30 a.m. amanecer campamentil
6:00 a.m. aseo personal y de las carpas
7:00 a.m. desayuno
7:30 a.m. ceremonia de buenos días
8:00 a.m. capacitación: técnica y táctica básica
9:15 a.m. evaluación teórica
10:00 a.m. refrigerio
10:15 a.m. cronoescalada
12:00 m. almuerzo
1:30 p.m. levantada y clausura del campamento

Inscripciones:

se deben realizar hasta el 26 de mayo al correo:
daniloalvis@hotmail.com, celular 320 489 6835

El valor de la inscripción es de \$35.000.00 por participante, se deben hacer en consignación a la cuenta de ahorros 33707494145 de bancolombia a nombre del IMRD Chía, este valor incluye alimentación a partir del refrigerio del 27 al almuerzo del 29 de mayo de 2016 La organización en caso de accidente brindara los primeros auxilios y cada participante lo hará por su propia cuenta y riesgo.

Premiación:

en artículos deportivos a los 3 primeros en damas y varones y a la mejor delegación.

El ganador saldrá de la suma de todas las actividades.

BOLETÍN No. 94

Conferencistas:

- Lic. Jorge Tenjo Porras
Dir. Dptvo. Oliverio Cárdenas
Adm. Dptvo. Manuel Galindez
Lic. Orlando La Torre
Grupo Campismo IMRD Chia
Lic. Danilo Alvis Zabala
Secretaria de Transito de Chia
Dpttas. Sr. Oscar Sevilla
Sr. Fabio Duarte
Srta Ana Cristina Sanabria
Sra. Luz Adriana Tovar
Fis. Natalia Villamarín R.
Nut. Ivonne Astrid Garnica León

Patrocinadores:

- Liga De Ciclismo de Cundinamarca
Corplasticos Sas
Jb Topa Deportiva
Bikes Center
Almacén De Bicicletas Eagle Bike
Conc. Rafael Fajardo
Proyecta Ingenieros
Flejes Bonelo