



★★★★★  
**JUDO  
CAMP  
BENASQUE**



**DEL 25 AL 28 DE AGOSTO DE 2019**

**柔道**



**INFANTIL  
CADETE**





# VALLE DE BENASQUE

El Valle de Benasque es un valle del Pirineo aragonés situado en la actual comarca de la Ribagorza. El valle de Benasque forma una unidad geográfica delimitada por toda la cuenca superior del río Ésera hasta que éste sale del mismo formando un angosto cañón, el Congosto de Ventamillo, cerrando el valle al sur. Benasque es el valle pirenaico con mayor número de cumbres superiores a 3.000 metros (en torno a ochenta, el 20% del total de esa cordillera) y de lagos de alta montaña, denominados "ibón". Alberga la unidad montañosa española de mayor extensión y altura que, geomorfológica y climáticamente, pueda considerarse nétamente alpina.



La riqueza y diversidad de la geología, botánica, zoología y paisajes de este territorio ha impuesto la protección y conservación de estos valles declarándolo Parque Natural de Posets-Maladeta. El parque cuenta con el apoyo de refugios de alta montaña, el Refugio Ángel Orús, el Refugio de Estós, el Refugio de Llanos del Hospital -adjunto al Hotel- y el Refugio de la Renclusa.





# HOTEL EL PILAR

Inmejorablemente ubicado en el casco urbano de Benasque y junto a la vía de acceso a la estación de esquí de Cerler. El hotel El Pilar es un establecimiento familiar ideal para los que buscan comodidad y funcionalidad. Con un trato cercano y pensado para facilitar las estancias de aquellos amantes de la Naturaleza que no necesitan grandes lujos.



El establecimiento destaca por su localización, perfecta para practicar esquí y para hacer otro tipo de actividades rurales de turismo activo como senderismo o montar a caballo. Con vistas a la natura, y situación al lado de la montaña, El Hotel El Pilar permite a sus clientes disfrutar de la naturaleza y belleza del Valle de Benasque .

Su ideal ubicación, la calidad de sus servicios e instalaciones, y el trato afable de un hotel familiar le convierten sin duda en una de las mejores opciones de la zona.





# ENTRENAMIENTOS

**JORNADAS DE TECNIFICACIÓN.** El 25, 26, 27, 28 de agosto la Federación Aragonesa de Judo y D. A. va a realizar un campus de entrenamiento enfocado a la tecnificación deportiva.

**FECHA:** Domingo 25 de agosto a miércoles 28 de agosto de 2019

**LUGAR:** Polideportivo Municipal de Benasque

**RECEPCIÓN:** Domingo 25 de agosto

**DISPERSIÓN:** Miércoles 28 de agosto

## OBJETIVOS DEL CAMPO DE ENTRENAMIENTO

- Crear, estabilizar o enriquecer la estructura técnico-táctica del deportista.
- Conocer nuevas tendencias y ejemplos técnicos de deportistas de alta competición.
- Conocer y optimizar ejercicios relacionados con el entrenamiento de fuerza específicos para la mejora del rendimiento en judo.
- Conocer y optimizar ejercicios con elásticos específicos para la mejora del rendimiento en judo.
- Conocer sistemas manuales y digitales de análisis deportivo.
- Concienciar a deportistas del futuro laboral relacionado directamente o indirectamente con el judo y el deporte.





# ACTIVIDADES Y HORARIOS

Como actividad extra incluimos una nueva forma de disfrutar de los descensos por la montaña. Se llama "Trot Bike". Un patín todo terreno, inicialmente pensado para entrenar a los perros de trineo durante los periodos del año sin nieve. Las primeras "Trottinettes Todo Terreno" o TTT aparecieron en los Pirineos franceses a finales de los años 90.



## Trot Bike

Dibujadas para llanear por pistas, el carácter fácil y lúdico que ofrecen estos aparatos hicieron evolucionar los componentes y el uso hasta acercarse al terreno del descenso en BTT. Bautizada "Trotbike" para su introducción en España



### RECEPCIÓN PARTICIPANTES

Domingo, 25 de Agosto

16:00 H: Recepción.

### PROGRAMACIÓN DIARIA

08:30 a 09.30 h: Desayuno.

10:30 a 12:30 h: Entrenamiento.

13:00 h: Comida.

13:30 a 15:00 h: Descanso.

17:30 a 18:30h: Talleres practicos / trabajo libre federativo.

18:30 a 20:30h: Entrenamiento.

21:00 h: Cena.

22.00 a 22:45 h: Taller práctico o Velada.

### SALIDA PARTICIPANTES

Miércoles, 28 de Agosto

Dispersión después del entrenamiento de las 10:00 h.

Al final de la concentración se realizará un examen de paso de grado para aquellos deportistas del equipo de tecnificación que cumplan con los requisitos.



# HOJA DE INSCRIPCIÓN

Al Judo Camp Benasque pueden inscribirse los judokas comprendidos en las siguientes categorías:

·Infantil

·Cadete

**Precio concentración: 200 euros**

**Precio equipos de tecnificación: 150 euros**

**(Incluye alojamiento y pensión completa durante los días de campus)**

El plazo de inscripción finaliza el 10 de Agosto. A partir de esta fecha, tendrán un incremento de un 20%.

NOMBRE Y APELLIDOS:

FECHA DE NACIMIENTO:

DOMICILIO:

C.P:

POBLACIÓN:

TELÉFONO:

MÓVIL:

E-MAIL:

FED. AUTONÓMICA:

SOLICITA: Ser inscrito en el JUDO CAMP BENASQUE que se realizará del 25 al 28 de Agosto de 2019 en el Valle de Benasque (Benasque, Huesca).

Adjunto la autorización paterna/materna/tutor.

AUTORIZACIÓN:

D.....con NIF/NIE/.....con  
domicilio en .....

Teléfono:.....Móvil:.....e-mal:.....

como padre/madre/tutor de .....

con D.N.I.....

Autorizo a mi hijo/a a participar en el JUDO CAMP BENASQUE organizado por la Federación ARAGONESA de Judo y D.A., que se celebrará entre los días 25 al 28 de Agosto en el Valle de Benasque (Benasque, Huesca).

En ....., a ..... de ..... de 2019

Firmado\_\_\_\_\_

(Firma del padre/madre/tutor)