

CAMPUS BALONMANO IKASA

ÍSCAR (VALLADOLID)
DEL 25 DE JUNIO AL 2 DE JULIO



¡Anímate a jugar!

fundación



BALONMANO iKasa
20 años creando emociones

PRESENTACIÓN

Retomamos nuestro Campus de Balonmano.

Íscar, será la nueva ubicación para nuestra próxima edición, el buen clima para la práctica deportiva, sus magníficas instalaciones (residencia y pabellones) y sus espacios abiertos ha hecho que nos decantemos por realizar allí nuestro campus. Además, Íscar es referencia de actividades deportivas durante todo el año inclusive la RFEBM que también realiza allí actividades técnicas en periodo estival.

Mucho balonmano y actividades lúdico-deportivas en un inmejorable entorno, el campus de balonmano fue el comienzo de la mejor etapa del club, es una actividad única para aunar una bonita convivencia compartiendo los valores del deporte de equipo y promover un sentido de pertenencia al club.



CAMPUS BM IKASA 2023

DATOS GENERALES

EDADES



40 PLAZAS MÁXIMO

Categoría Benjamín (2014/2013)

Categoría Alevín (2012/2011)

Categoría Infantil (2010/2009)

FECHAS



Del domingo 25 de junio al domingo 2 de julio

Salida: D25 con previsión de llegada a comer.

Regreso: D02 por la tarde después de la comida.

LUGAR



Residencia Deportiva ÍSCAR

Av. Juan Carlos Domínguez 10, 47420 Íscar, Valladolid

www.alberguesvalladolid.com

<https://goo.gl/maps/VNXg1keL4ndH4254A>

COSTE



Jugadores Club y Escuelas BM IKASA

365.- euros*

**Ver fechas y condiciones de pago*

SEGURO

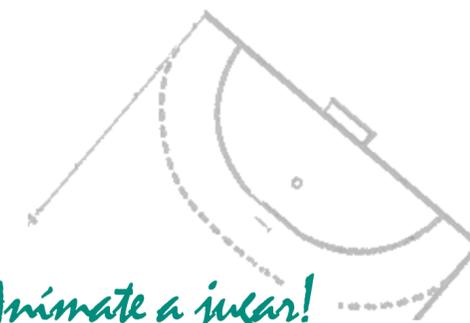


Se incluye seguro para la actividad.

MATERIAL DEPORTIVO



Se incluye material deportivo: camiseta Campus.



¡Anímate a jugar!

CAMPUS BM IKASA 2023

EL COSTE TOTAL DE LA ACTIVIDAD ES DE **365.- euros**

- se abona la cantidad inicial al realizar la inscripción del 25% (**91,25.-euros**)
- el resto: **273,75.-euros** (75%) se cargará en cuenta el **9 de junio de 2023**.

EN CASO DE SOLICITUD DE BAJA EN LA ACTIVIDAD:

DEVOLUCIONES SOLICITADAS ANTES DEL 9 DE JUNIO DE 2023:

- Se devolverá la cantidad abonada correspondiente al 25% o el total en las inscripciones pagadas en su totalidad.

DEVOLUCIONES SOLICITADAS POSTERIORES AL 9 DE JUNIO DE 2023:

- Se devolverá el importe abonado menos el 15%* del total, salvo en las siguientes circunstancias:
 - Causas médicas, de emergencia o de fuerza mayor (presentación parte oficial)
 - Leyes que impidan la celebración de la ocupación.
 - Causa familiar grave (defunción)

* Esta es la cantidad que como entidad estamos obligados a abonar por las plazas no ocupadas en la residencia.



ALOJAMIENTO



Residencia juvenil y deportiva de Íscar, de nueva construcción creada en el 2007 y pensada para dar soluciones a colectivos, especialmente a deportistas, a tan solo 1h y 30 min de Madrid.

Tiene 120 plazas distribuidas en:

- 10 habitaciones dobles
- 27 triples
- 4 cuádruples

Todas ellas con baño incorporado y con aire acondicionado. No será necesario llevar ropa de cama a excepción de toalla.

Los deportistas estarán alojados en habitaciones triples, excepcionalmente se podrá organizar alguna habitación de 4 o de 2.

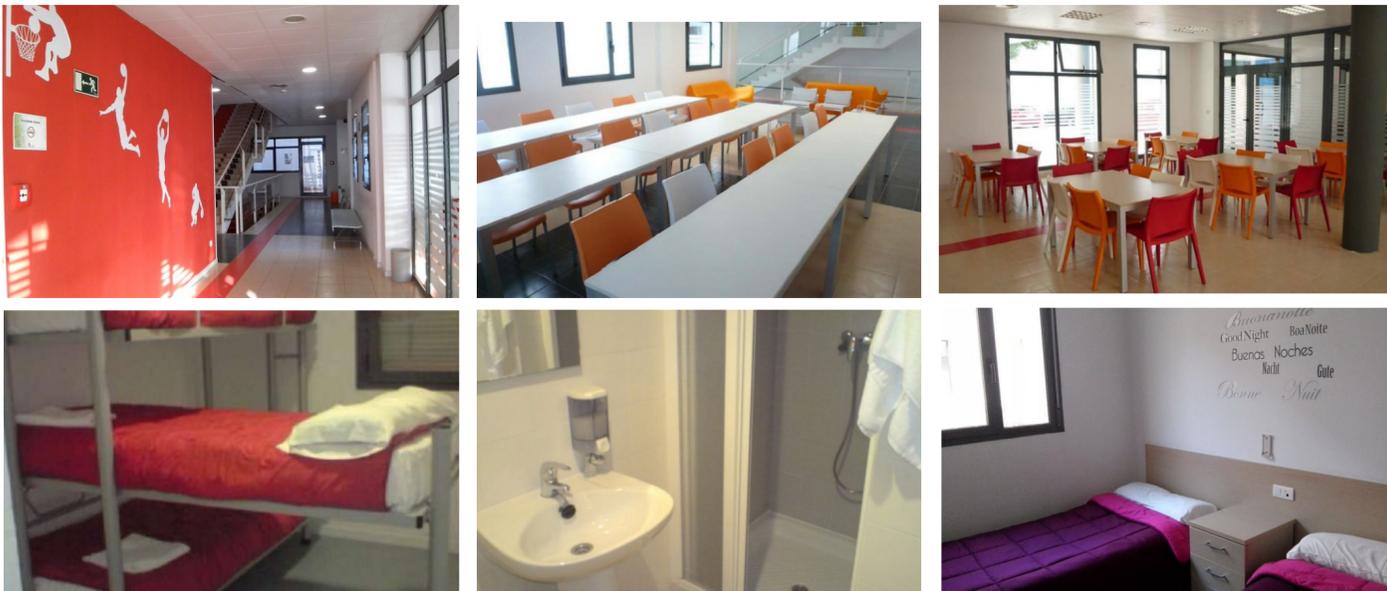
Además dispone de:

- Sala de tv
- Aulas de trabajo
- Comedor
- Sala de reuniones.
- Sala de juegos

Tendremos una sala en exclusividad para nuestras actividades de juegos y ocio. Además de tener un espacio de comedor independiente de otros grupos. Menús adaptados a las alergias e intolerancias alimentarias.

Más información en:

www.alberguesvalladolid.com



Residencia Deportiva ÍSCAR

Av. Juan Carlos Domínguez, 10, 47420 Íscar, Valladolid

<https://goo.gl/maps/VNXg1keL4ndH4254A>

ALOJAMIENTO



Como instalaciones vinculadas y muy cercanas a la Residencia disponemos de:

Piscina climatizada

Piscina descubierta

2 Pabellones deportivos. Tendremos asignado el pabellón de parquet para nuestra actividad de balonmano.

2 campos de fútbol (hierba artificial y hierba natural)

Frontón cubierto y descubierta

Pistas de padel

Pista de tenis

No tenemos necesidad de desplazamiento en vehículos a ninguna de las instalaciones.

Residencia Deportiva ÍSCAR
Av. Juan Carlos Domínguez, 10, 47420 Íscar, Valladolid
<https://goo.gl/maps/VNXg1keL4ndH4254A>



Toda la información en
www.alberguesvalladolid.com

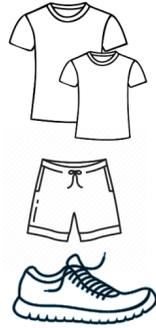


Animáte a jugar!

CAMPUS BM IKASA 2023

MATERIAL DEPORTIVO

Entrenamiento:



- Pantalones cortos (2 o 3)
- Camisetas de manga corta (llevar una por sesión de entrenamiento: 12 mínimo)
- Zapatillas deportivas de pista (si es posible)
- Calcetines (largos, evitemos rozaduras con los calcetines cortos)
- Mochila normal

Piscina:



- Bañador (1 o 2)
- Toalla (1 o 2)
- Gorro de baño (imprescindible en las piscinas municipales)
- Chanclas
- Crema protectora solar

Tiempo libre y/o actividades alternativas



- 2 pantalones de chándal
- 2 sudaderas
- Zapatillas diferentes a las que van a usar en la pista de entrenamiento
- Chanclas diferentes a las que van a usar en la piscina (a ser posible que no sean de "dedo")
- Gorra
- Chubasquero (no es obligatorio)
- Pijama

Aseo



- Neceser de baño: cepillo y pasta de dientes, gel y champú, peine... etc.

** Repasaremos esta lista en la reunión presencial para solucionar dudas.*



¡Anímate a jugar!

CAMPUS BM IKASA 2023

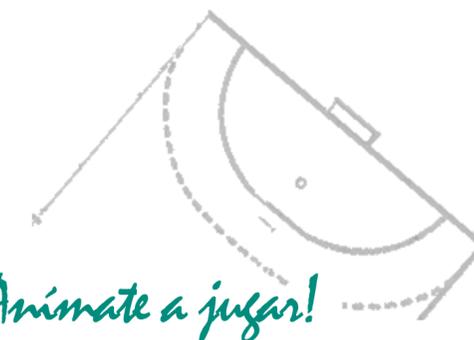
RECORDAD:

- Al ser sólo una semana no haremos uso de la lavandería. Que lleven una bolsa donde puedan meter la ropa usada.
- No es necesario llevar ropa de cama: "sábanas, mantas,...etc" (lo facilita la residencia). Que lleven pijama.
- Marcar toda la ropa con el nombre o iniciales en las etiquetas.
- Quedan prohibidas las videoconsolas portátiles, cámara de fotos, mp3 y los móviles.
- Evitar llevar cosas de valor.
- Sí que pueden traer libros, cartas y juegos de mesa.

DOCUMENTACION IMPRESCINDIBLE

* Os avisaremos de la necesidad de entregar esta documentación.

- **El dinero de bolsillo es opcional si queréis que nos hagamos cargo de él debéis entregárselo a los responsables en un sobre cerrado con el nombre del deportista.** No os excedáis porque no va a dar lugar de comprar mucho, algún helado o similar en el tiempo libre.



INDICACIONES PARA LOS DEPORTISTAS

En la residencia (se les recordará a los chicos al llegar)

- Revisar la habitación e informar a los responsables de cualquier desperfecto que hubiera antes de instalarse.
- Las habitaciones deben estar ordenadas y limpias durante la actividad.
- Queda prohibido comer y/o guardar comida en las habitaciones.
- Respetar los horarios establecidos para comer, descansar, ...etc. Al comedor se entrará y se saldrá siempre en grupo además de acudir correctamente calzados y vestidos y siempre todos juntos.
- Con el personal de la residencia y el resto de alojados debemos tener un comportamiento respetuoso, al igual que con todos los miembros de nuestra expedición.
- No se permanecerá en las habitaciones salvo para descansar, el tiempo libre lo pasaremos en las zonas comunes de la residencia, nunca en las habitaciones. No se podrá estar subiendo y bajando a las mismas.
- No llevaremos el calzado con el que jugamos habitualmente, preferiblemente ir en chanclas (anchas) o cualquier otra zapatilla.

En el tiempo libre

- Respetar los horarios marcados para el periodo de tiempo libre.
- Podéis leer y/o descansar en la habitación, o bien, ver la TV o jugar a juegos de mesa en la sala.
- Cuando salgamos de la residencia lo haremos en grupo, nadie podrá salir de la misma sólo y/o sin permiso de un responsable.
- Queda completamente prohibido subir en cualquier vehículo de transporte sin la debida autorización.

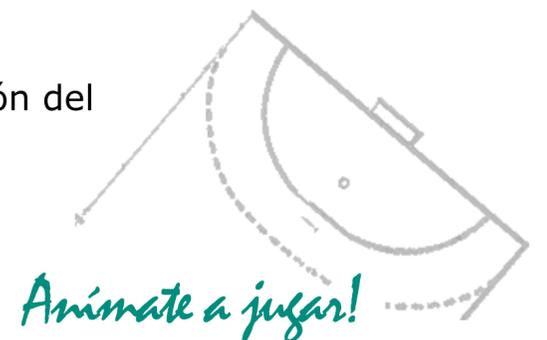
En los entrenamientos

- Cuidar y transportar el material colectivo (balones, botiquín, ...etc), es tarea de todos.
- Cada jugador debe encargarse de revisar su material individual antes de salir al entrenamiento.
- Debemos tener el máximo respeto con nuestros compañeros y monitores. Debemos respetar igualmente las instalaciones, haciendo buen uso de ellas.

Otras indicaciones

- La buena alimentación es una de las bases del deportista, tan importante como el descanso y el entrenamiento, por lo que debemos llevar una dieta equilibrada. Para evitar problemas de digestión no beberemos, en lo posible, agua del grifo salvo que se diga lo contrario.

En caso de comportamiento inadecuado que altere gravemente la convivencia o el desarrollo normal de la actividad, se procederá a la expulsión del deportista y su consiguiente regreso a casa.



CAMPUS BM IKASA 2023

PROGRAMACIÓN GENERAL



	DOMINGO 25 JUN	LUNES 26 JUN	MARTES 27 JUN	MIÉRCOLES 28 JUN	JUEVES 29 JUN	VIERNES 30 JUN	SÁBADO 1 JUL	DOMINGO 2 JUL
MAÑANA	SALIDA HACIA ÍSCAR	DESAYUNO 09.00h	DESAYUNO 08.00h	DESAYUNO 09.00h	DESAYUNO 08.00h	DESAYUNO 09.00h	DESAYUNO 09.00h	DESAYUNO 09.30h
		BALONMANO 10.00-13.00	BALONMANO 09.00-11.00 PISCINA 11.30-14.00	BALONMANO 10.00-13.00	BALONMANO 09.00-11.00 PISCINA 11.30-14.00	BALONMANO 10.00-13.00	BALONMANO 10.00-13.00	BALONMANO 10.30-12.30
	COMIDA 14.00h	COMIDA 13.30h	COMIDA 14.30h	COMIDA 13.30h	COMIDA 14.30h	COMIDA 13.30h	COMIDA 13.30h	COMIDA 13.30h
TARDE	ORGANIZACIÓN	DESCANSO LIBRE 14.30-16.00	DESCANSO LIBRE 15.30-16.30	DESCANSO LIBRE 14.30-16.00	DESCANSO LIBRE 15.30-16.30	DESCANSO LIBRE 14.30-16.00	DESCANSO LIBRE 14.30-16.00	REGRESO MADRID
	BALONMANO 17.00-19.00	BALONMANO 16.30-18.30	BALONMANO 17.00-18.30	BALONMANO 16.30-18.00	BALONMANO 17.00-18.30	BALONMANO 16.30-18.30	BALONMANO 16.30-18.30	
		LIBRE 19.00-20.00	PISCINA 19.00-20.00	PISCINA 18.30-20.00	PISCINA 19.00-20.00	LIBRE 19.00-20.00	LIBRE 19.00-20.00	
NOCHE	CENA 20.00	CENA 20.00	CENA 20.30	CENA 20.30	CENA 20.30	CENA 20.00	CENA 20.00	
	PRESENTACIÓN	JUEGOS 20.45-22.00	JUEGOS 20.45-22.00	JUEGOS 20.45-22.00	JUEGOS 20.45-22.00	JUEGOS 20.45-22.00	JUEGOS 20.45-22.00	
	DORMIR (22.30)							

OBSERVACIONES:

* Ajustaremos las actividades alternativas y de piscina también en función de la climatología y el cansancio acumulado de los deportistas.



METODOLOGÍA



1

Aprendizaje técnico del balonmano a través del juego y sesiones de iniciación a la técnica propia, enseñanza de forma global nuestro deporte.

2

Diferentes niveles de aprendizaje para que la formación sea lo más adaptada posible a la edad y desarrollo motriz de nuestros deportistas.

3

Como deporte de equipo: cooperación, compañerismo, actividades grupales son inherentes a la propia actividad. Además de los valores y hábitos saludables que la práctica deportiva llevan implícitos.

Y además...

4

Juegos, actividades alternativas, piscina, cine...etc. Intentaremos que nuestros deportistas se diviertan y disfruten al máximo cada minuto del campus.



CONTACTO



EMAIL

escuelas@ikasabmmadrid.es

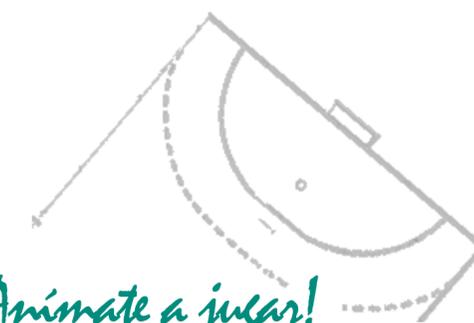


WEB

www.balonmanoikasa.com



[@balonmanoikasa](#)



Animate a jugar!

CAMPUS BM IKASA 2023