

**TRAINING CAMP THE NORTH FACE  
TRANSGRANCANARIA  
2015  
ESCUELA DE TRAIL TUICOACH**



## Índice:

1. Nombre de la actividad
2. Fecha
3. Edades
4. Introducción
5. Responsables
6. Programa
7. Menú
8. Precio
9. Materiales obligatorios



**1. Nombre de la actividad:**

Participación de la **"Escuela al Trail Tuicoach"** en el **"Training Camp de la The North Face Transgrancanaria 2015"**.

**2. Fecha:**

**16,17 y 18** de enero del 2015.

**3. Edades:**

Esta actividad va destinada a niños de **5 a 14** años.

**4. Introducción:**

El proyecto educativo de la Escuela de Trail Tuicoach nace con la intención de ofrecer a los niñ@s de 6 a 21 años, un contacto directo con el medio natural a partir del conocimiento del mismo y sus posibilidades, propiciando el desarrollo de las habilidades y técnicas necesarias para desenvolverse en él.

Para la realización de este proyecto se requiere de los jóvenes que aprendan a valorar el medio donde se lleva a cabo, tengan capacidad de convivencia, la organización de tareas grupales e individuales, medidas de precaución, protección y seguridad.

La práctica de deportes comunes al medio natural, tiene un lugar importante en la planificación de este proyecto, ya que esto les permite:

- Mayor conocimiento y aprovechamiento de los recursos del medio, en la isla que vivimos.
- Mayor conocimiento de su interacción con éste.
- La posibilidad de adaptación de sus capacidades motoras en habilidades y destrezas diferentes: Senderismo, orientación, rappel, escalada, slackline etc.

Por ello, esta vez queremos estar presente en el **"Training Camp de la The North Face Transgrancanaria 2015"**. Teniendo en cuenta que es el mejor marco para transmitir, valorar, motivar, etc. a los más pequeños.

Esta actividad se celebrará en el Campamento **"El Garañón"**, se encuentra situado en Los Llanos de la Pez, en Tejeda, Gran Canaria, a una altitud de 1.700 metros, lo que lo hace idóneo para practicar senderismo o deportes de montaña. Está compuesto por 23 cabañas de madera, con una capacidad para 138 personas, un salón, dos áreas de actividades, un comedor, baños, recepción y un almacén. También hay instalaciones deportivas con una piscina de 25 metros, dos canchas y un lugar para juegos y deportes canarios.



**5. Responsables:**

- ✓ Estrella del Castillo Rojas (Directora TuiCoach)
- ✓ Jazmina Benítez López (Coordinadora Escuela de Trail y del Training camp)

**6. Teléfono de contacto:**

Jazmina: **696725774**

**7. Programa:****Viernes 16 de enero:**

**16:00 pm:** Recibimos a los niñ@s y padres y madres que participarán en la actividad de la **Escuela de Trail Tuicoach.**

**19:30 pm:** Se instalan en las cabañas.

**20:00 pm:** Cena.

**21:30 pm:** Informamos sobre el programa del sábado y domingo. Damos las buenas noches.

**Sábado 17 de enero:**

**08:30 am:** Desayuno.

**09:30 am:** Senderismo.

**13:00 pm:** Ruta con los corredores élite (Yeray Durán y Pau Bartoló).

**14:00 pm:** Almuerzo.

**18:00 pm:** Orientación.

**20:00 pm:** Cena.

**21:00 pm:** Informamos sobre el programa del domingo. Damos las buenas noches.

**Domingo 18 de abril:**

**08:30 am:** Desayuno.

**09:30 am:** Senderismo y/o Slackline.

**13:00 a 14:00 pm:** Taller formativo.

**14:00 pm:** Almuerzo.

**15:00 pm:** Sorteo productos del Training Camp.

**8. Menú:**

	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO		-ZUMO. -LECHE. -CAFÉ. -CACAO. -GOFIO. -CEREALES. -PAN. -MANTEQUILLA. -MERMELADA. -EMBUTIDOS.	-ZUMO. -LECHE. -CAFÉ. -CACAO. -GOFIO. -CEREALES. -PAN. -MANTEQUILLA. -MERMELADA. -EMBUTIDOS.
ALMUERZO	-SOPA DE POLLO. -TORTILLA ESPAÑOLA Y JAMÓN YORK (CON KETCHUP). -FRUTA NATURAL. -PAN. -AGUA.	-PAPAS, JUDÍAS Y FIDEOS. -POLLO AL HORNO CON PAPAS SANCOCHADAS. -FRUTA NATURAL. -PAN. -AGUA.	-POTAJE DE BERROS (CON JUDÍAS). -PAELLA. -LÁCTEO. -PAN. -AGUA.
CENA	-CREMA DE VERDURAS. -ALBÓNDIGAS CON ARROZ BLANCO. -LÁCTEOS- -PAN. -AGUA.	-SOPA. -HAMBURGUESAS A LA PLANCHA Y MENESTRA DE VERDURAS. -FRUTA NATURA. -PAN. -AGUA.	

**9. Precios:**

- 1) 3 días en el Training Camp: 60€ incluye; desayuno, almuerzo, cena alojamiento y actividades.
- 2) 1 jornada en el Training Camp: 20€ incluye; 1 comida y actividades.

**10. Materiales obligatorios:**

- ✓ Gorra, gorro y guantes
- ✓ Protector Solar
- ✓ Aseo personal (cepillo y pasta de dientes, champú, toallas, zapatillas de la ducha, peine o cepillo para el pelo).
- ✓ Pantalones largos (chandalls)
- ✓ Camisetas (mínimo una por un día)
- ✓ Calzado de deporte (a ser posible de montaña)
- ✓ Ropa de abrigo (sudaderas, chamarras,...)
- ✓ Chubasquero
- ✓ Linterna o frontal (con pilas de repuesto)
- ✓ Saco de dormir
- ✓ Cantimplora o bidón de hidratación.
- ✓ Comida (frutos secos, galletas, barritas energéticas,...)
- ✓ Un rollo de papel higiénico.
- ✓ **Un....."SACO CARGADO DE ILUSIÓN;iiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii".....**

Escuela de Trail TuiCoach. Estrella del Castillo y Jazmina Benítez crean una iniciativa en la que «queremos iniciar a los niños en la montaña e inculcarles lo que nos apasiona» » Ya han celebrado un Campus en El Garzón



Diversión. La Escuela de Trail TuiCoach tiene para sus niños el mejor momento: cuando se encuentran en contacto con la naturaleza. A la izquierda, los pequeños del primer campus. En la foto de arriba, los niños que participaron en el primer Campus de Trail TuiCoach.



# Enseñanza de valores en la montaña

Las carreras por montaña han proliferado en Galicia durante los últimos años y los practicantes de este deporte continúan en aumento. Las competiciones crean un perfil para niños para incentivar a los más pequeños en la afición de los padres. Con este ánimo surge la Escuela de Trail TuiCoach.

**Beres Falcó**  
La Falcó de Gema Casado

Uno de los objetivos de la Escuela de Trail TuiCoach es transmitir y acercar los valores que se adquieren en la montaña a los más jóvenes, a través de una formación continua junto a profesionales desde el momento del desarrollo de capacidades, habilidades y destrezas de la práctica deportiva y el deporte base en el medio natural. El deporte, el juego y el entretenimiento constituyen una forma divertida de aprender valores y de favorecer aspectos como, trabajo en equipo, habilidades sociales, el respeto por los demás, la solidaridad, y la disciplina. Orientado todo esto hacia el desarrollo integral de la persona», destaca Estrella del Castillo, directora del proyecto, que junto a Jazmina Benítez coordinadora han ideado esta propuesta.

La primera experiencia con los niños la desarrollaron con el primer Campus de Trail en Beuma Santa, en las instalaciones de El Garzón, con la colaboración de Vivac Aventura. «Fue una experiencia muy enriquecedora. Acudieron unos 15 niños y desarrollamos durante tres días multitudinarias actividades. Orientación, senderismo, carrera de trail infantil, talleres de relajación, slackline, etc. Es importante involucrar a los niños en el respeto al medio y en sus sendas estacionales».

Para el próximo mes de junio tienen previsto acudir al recorrido del club Topotric para



### DISTINTAS CATEGORÍAS

**Distintivos.** El nivel de la edad del niño. La Escuela de Trail TuiCoach ofrece varias categorías: Infantil (3 a 11 años), Juvenil (12 a 14 años) y Adulto (15 a 21 años). Las diferentes disciplinas que se practican son: senderismo, talleres de relajación, escalada, rapel, carrera de trail, slackline, orientación, juego de roles, etc.

**Alumnos.** Estrella del Castillo y Jazmina Benítez son las responsables de la Escuela de Trail TuiCoach y se ocupan de la formación de los niños y niñas que participan en las actividades. La Escuela de Trail TuiCoach ofrece una formación continua para los niños y niñas que participan en las actividades.



practicar escalada y rapel; y a principios de julio esperan realizar el segundo Campus, también en El Garzón y con una duración de cuatro días.

«La convivencia entre ellos fue genial. Realizamos rutas al Lago Nublo y una serie de acciones en las que los niños a través de la diversión aprendieron muchísimos aspectos que servirán para poner en valor muchas

cosas cuando se encuentran en espacios naturales».

Toda la información de las actividades que realiza la Escuela de Trail TuiCoach se pueden consultar en la web [www.escuelatuicoach.com](http://www.escuelatuicoach.com).

Ver a los pequeños correr por los senderos de la isla, poder aprender orientación con un juego arena, practicar slackline que les permite lograr un mayor

espíritu y seguridad en sí mismos son satisfacciones que pretende potenciar esta escuela, aprovechando el disfrute que hay en día muchos mayores han encontrado en la montaña con las carreras de trail.

Estrella y Jazmina son poco a poco. Tienen muchos proyectos en la cabeza, pero quieren ir con paso de planta, haciendo bien las cosas y avanzar en un campo que

dominan gracias a su gran experiencia. Estrella de Castillo, coordinadora técnica de carreras por montaña, es licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, diplomada en Magisterio y Máster en Alto Rendimiento Deportivo por el Comité Olímpico Español. Jazmina Benítez es diplomada en Magisterio y Técnico Superior en Animación Sociocultural.

**La Escuela de Trail TuiCoach le agradece de antemano su colaboración y confianza en nuestro proyecto.**