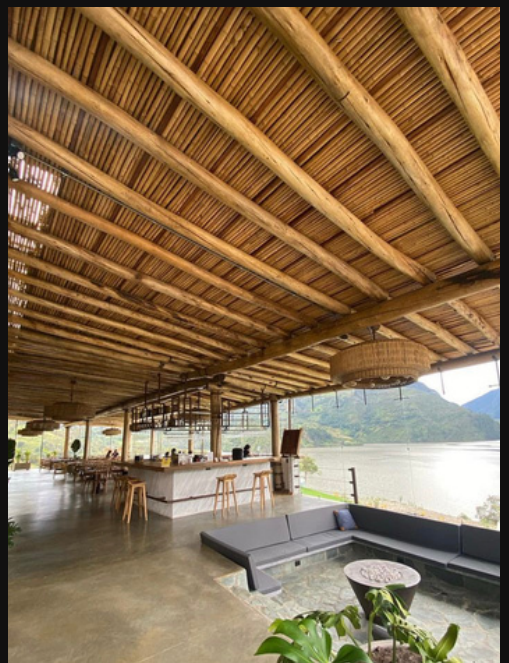
CAMPAMENTO DE NATACIÓN EN AGUAS ABIERTAS

Nuestro campamento estará estratégicamente ubicado en el Hotel Summer C al borde de la represa de Chivor.
Diseñado para las personas que quieren aprender y/o dominar las habilidades que se requieren para nadar en aguas abiertas.



OS CAMP

CONTÁCTANOS

6-7 de mayo

Hotel Summer C, Macanal

3177402906
Juan Pablo Beltrán

31021202224
Juan Guillermo Ruiz

OPEN SWIMMERS

WWW.OPENSWIMMERS.COM

DANIELA LARA

Nutricionista Egresada de la Javeriana.
Especialista en triatlón, Nutrición y Farmacología deportiva.
Primera mujer en atravesar la Laguna de Tota.

JUAN P BELTRÁN

Instructor de Salvamento Acuático de Cruz Roja Colombiana, Federación Argentina de Guardavidas y Aguas Seguras.
Instructor del Postural Restoration Institute
Instructor del Método Oxygen Advantage
Instructor del método de entrenamiento GOATA

DAVID CARRILLO

Campeón Ultra OCEANMAN Madeira 30km 2022.
Entrenador Selección Aguas Abiertas Liga del Norte de Santander.
Selección Colombia Aguas Abiertas.
Campeón Oceanman 10km Cancún y Retino

NUTRICIÓN EN AGUAS ABIERTAS

Dentro de la táctica de la natación está la nutrición y el descanso. Con esta charla queremos dar a conocer la diferencia abismal que existe en la estrategia de nutrición cuando nadas en aguas abiertas comparado con una distancia corta y en piscina. Se tratarán temas de importancia como lo son: Alimentación y periodización nutricional a lo largo del ciclo preparatorio, hidratación durante un evento de aguas abiertas, alimentación durante el evento y estrategias a llevar a cabo.
Finalmente tocaremos un tema importante sobre los suplementos y ayudas ergogénicas en el mercado y la importancia de la nutrición sobre la recuperación del deportista.

RESPIRACIÓN Y NATACIÓN

Respirar es una función básica para nuestra supervivencia. Tanto el O2 que tomamos como el CO2 que liberamos son indispensables para nuestro rendimiento.
Los protocolos que aprenderás te ayudarán a entrenar tu ecomomía
de natación (nadar más gastando menos oxígeno), y te ayudarán a descansar mejor.
El protocolo de simulación de altitud te hará más tolerante al CO2, y por ende te ayudará a que te fatigues menos.

NATACIÓN EN AGUAS ABIERTAS

Nadar en aguas abiertas implica competir con los otros nadadores y con la naturaleza, y para esto se requiere de unas habilidades específicas (e.g avistamiento, drafting, aumento de rotación, paso de boyas y demás) las cuales tocaremos en esta charla.
Hablaremos de la pirámide de aguas abiertas, y estrategias o estilos de carreras que se ven en aguas abiertas.

INSCRIPCIONES

MÉTODO DE PAGO

Transferencia Bancaria Bancolombia cuenta de ahorros 19356395568 a nombre de Juan Pablo Beltrán cédula 79938183.

Enviar comprobante de pago al Whatsapp 3177402906.

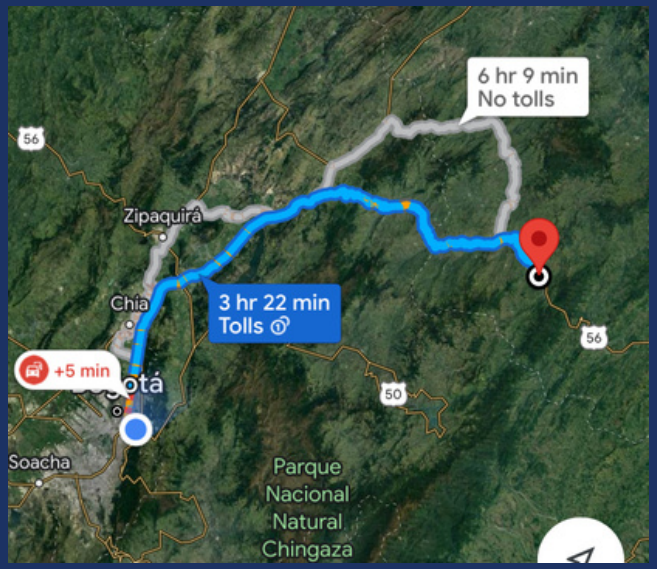
Precios:
$950.000 con estadia
$750.000 sin estadia

CUPOS LIMITADOS
*precio válido hasta 15 de marzo

EMBALSE DE CHIVOR

Ubicado a tres horas y media horas de Bogotá en el departamento de Boyacá.

Temperatura promedio de la zona 27°C.
Altura: 1200 msnm
Largo: 22 km
Ancho: 1 km



ESTADÍA

Las habitaciones se compartirán de la siguiente manera:
7 Cabañas - 2 pax cada una
3 Master suite - 3 pax cada una
2 Master suite plus - 4 pax cada una

DÍA 1 SÁBADO

10:00 Apertura
10:15 Conferencia Nutrición en Aguas Abiertas
11:00 Natación de Reconocimiento 1500m
13:00 Almuerzo
Descanso
15:00 Conferencia Técnicas en Aguas Abiertas
16:00 Taller Técnicas de natación en piscina.
19:00 Clausura
20:00 Cena

DÍA 2 DOMINGO

7:00 Recorrido en represa aplicando lo aprendido el día anterior.
9:00 Desayuno
10:00 Técnicas para mejorar la respiración.
11:00 Taller Rescate en aguas abiertas.
13:00 Almuerzo
14:00 Cierre y Clausura

PAQUETE INCLUYE

#1 Alimentación e Hidratación durante el campamento

Hospedaje en el Hotel Summer C la noche del sábado **#2**

#3 Kit del campamento

REQUISITOS

Lo más importante que deben traer para el campamento es LA BOYA que los estará acompañando siempre que naden en la represa.
Se recomienda traer:

- Bloqueador solar
- Traje de baño
- Gafas de natación
- Traje neopreno (opcional)