

## Escuela de Trail – Cuenca Dolomía

# DISFRUTAR DE LA MONTAÑA

## TEMPORADA 2017 - 2018

El CLUB ATLETISMO CUENCA promueve y organiza la nueva escuela de Trail Cuenca Dolomía.

Realizadas las diferentes jornadas de puertas abiertas durante este mes de septiembre como prolegómeno a nuestro inminente inicio, comenzamos en los primeros días de octubre una nueva andadura que se prolongará hasta finalizar el mes de junio de 2018.

Durante esta temporada queremos dar la posibilidad de practicar y disfrutar de la montaña a todos cuantos deseen, contemplando para ello dos grupos de nivel.

### Entrenamiento para tod@s

Nuestra escuela del corredor está dirigida a mayores de 18 años que tengan interés en practicar la carrera de montaña de una manera pautada, en grupo y ajustada a sus intereses generales de práctica, para lo cual organizaremos diferentes grupos de entrenamiento acordes a distintos niveles de condición física, práctica deportiva o atlética. Así, podrás formar parte de uno de los siguientes grupos según sus fines o perfiles de práctica:

- **Iniciados:** personas recién empezadas en la montaña y en la carrera a pie, con un nivel bajo, que no es capaz de hacer una hora de carrera continua, y su ritmo de carrera es bajo.
- **Avanzados:** personas con un buen nivel físico, con experiencia de carrera a pie o carrera por montaña, que sea capaz de aguantar una hora de carrera continua y con un ritmo de carrera bueno.

### Dónde y cuándo entrenamos

Los **ENTRENAMIENTOS PRESENCIALES** se realizarán **en diferentes lugares dependiendo el tipo de entrenamiento del día, avisando con antelación del lugar de salida**, en los siguientes horarios y grupos:

- **OPCIÓN A.- LUNES y MIÉRCOLES, 18:00 a 20:00 Iniciados**
- **OPCIÓN B.- MARTES y JUEVES, 18:00 a 20:00 Avanzados**

\*NOTA: Ambas opciones de horarios serán confirmados una vez finalizado el periodo de inscripción y valorado el número de componentes de cada grupo de nivel.

Por último, durante la temporada, celebraremos cinco **QUEDADAS DE ENTRENAMIENTO**, cuya fecha y horario se avisará con antelación.

### Te ofrecemos

- Dos entrenamientos presenciales a la semana.
- La participación en cinco quedadas de entrenamiento durante la temporada.
- Programa de entrenamiento mensual, ajustado a tus necesidades según tu grupo de nivel y las actividades de participación programadas por la escuela de Trail. Será enviado periódicamente a

tu correo electrónico.

- Asesoramiento sobre cualquier aspecto de tu preparación, material para correr o cualquier otra duda e inquietud que puedas tener.
- Participación en quedadas y carreras de montaña que sean programadas.
- Inscripción reducida en la edición Corriendo a la Luz de la Luna.
- Entrenamiento en grupo.

### Entrenarás con

En la labor técnica contamos con entrenadores con formación y amplia experiencia en el ámbito de la actividad física y el deporte, así como en la preparación de atletas y corredores.

- Adrián Olivares Conejero: graduado en Ciencias de la Actividad Física y Deportivas, entrenador Nivel 1 de Triatlón...
- Rubén Espada Herráiz: entrenador nivel 1 de triatlón.

### Inscripciones y precios

La inscripción a la Escuela de Trail se realizará en la plataforma de inscripción habilitada en CRONOMANCHA, rellenando el formulario y realizando el pago de la opción elegida.

En caso de que, supuestamente, para alguna persona esta forma de inscripción no sea posible, deberá ponerse en contacto con Adrián que le facilitará el formulario a cumplimentar y el número de cuenta dónde hacer el ingreso de la cuota.

Las plazas serán limitadas, teniendo preferencia las inscripciones para toda la temporada. Las inscripciones comenzarán a partir del 22 de septiembre y durarán hasta cubrir el cupo.

**CUOTA TEMPORADA COMPLETA (9 meses): 160€.** (El pago de esta cuota implica que el atleta pasa a ser socio del Club, beneficiándose con ello de las ventajas que esta condición pueda otorgar).

**CUOTA TRIMESTRAL: 75€.** Las personas que se decanten por esta opción y una vez finalizada deseen continuar la temporada completa abonarán en el segundo pago 85€, siendo el coste el mismo que para la opción temporada completa.

**Estas cuotas y la forma de inscripción sirven para apuntarse a la Escuela de Trail – Cuenca Dolomía, escuela que el C.A. Cuenca pondrá en marcha próximamente.**

### Te recomendamos

Todo participante en Escuela de Trail – Cuenca Dolomía, reconoce encontrarse en perfecto estado de salud, no padeciendo lesión, enfermedad o patología que impida la práctica de la carrera a pie o cualquier otro ejercicio físico que complemente la preparación física, siendo responsable de la ejecución incorrecta del entrenamiento o de cualquier lesión o daño físico que pueda ocasionarse en la realización de los entrenamientos planteados.

Desde la Escuela de Trail – Cuenca Dolomía, **recomendamos** a todo participante la **realización de un reconocimiento médico**, acompañado de **prueba de esfuerzo** que asegure la práctica de actividad física y/o entrenamiento de una forma segura.

### Necesitaremos tu aceptación

Todos los datos serán tratados de manera discrecional por parte de **Escuela de Trail – Cuenca Dolomía** promovida y organizada por el **Club Atletismo Cuenca**.

Al inscribirse y ser miembros de esta escuela de trail, los participantes dan su consentimiento para que sus datos personales puedan tratarse con finalidad exclusivamente deportiva o promocional de **Escuela de Trail – Cuenca Dolomía**.

Así mismo, los miembros de **Escuela de Trail – Cuenca Dolomía** autorizan al Club Atletismo Cuenca la toma de fotografías o la grabación de videos en entrenamientos y/o competiciones, consintiendo que su nombre y apellidos, así como su imagen, pueda ser publicitada en cualquier medio (mas-media, internet o cualquier otro acto promocional).