

## RUNNING CUENCA

### TEMPORADA 2019 – 2020

Sobre la experiencia acumulada durante años en lo relativo a la difusión, promoción y práctica del atletismo y la carrera a pie, el **CLUB ATLETISMO CUENCA** promueve y organiza por quinta temporada, **RUNNING CUENCA** - Escuela del Corredor.

Inmersos durante este mes de septiembre en la celebración de las habituales jornadas de puertas abiertas, comenzamos en el mes de octubre una nueva andadura que se prolongará hasta finalizar el mes de junio de 2020.

#### ENTRENAMIENTO PARA TOD@S

Nuestra escuela del corredor está dirigida a **personas mayores de 18 años**, que tengan interés en practicar la carrera a pie 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, condición física, práctica deportiva o atlética.

**Debutante:** Partes de cero con la intención de afianzar hábitos de actividad física que favorezcan un estilo de vida activo y saludable siendo la carrera a pie un motivo para ello. Comenzarás poco a poco y sin prisas, mejorarás tu nivel hasta conseguir participar en carreras populares si lo deseas. Sólo necesitas unas zapatillas y motivación para ello.

**Iniciación:** Practicas la carrera a pie de forma habitual, no más de 4 días a la semana, siendo frecuente ritmos de carrera continua aproximados a 7 minutos por kilómetro. Persigues mejorar tu nivel de condición física general, que te permita participar con solvencia en carreras populares que oscilan entre los 5 y 15 kilómetros.

**Perfeccionamiento:** Posees experiencia en el entrenamiento atlético y la participación en carreras populares de diferente índole y distancia. Manejas ritmos de carrera continua que oscilan entre los 5 y 6 minutos por

kilómetro, entrenando 4 ó 5 días a la semana. Tu entrenamiento estará orientado a preparar carreras de cross o ruta en diferentes distancias.

### **CUÁNDO Y DÓNDE**

Los **ENTRENAMIENTOS PRESENCIALES** tendrán lugar en el pabellón polideportivo del instituto Alfonso VIII (Al lado de la pista de atletismo), hasta que la pista de atletismo del **Complejo Deportivo "Luis Ocaña" esté acabada**, en los siguientes horarios y grupos:

- **Grupo A.- LUNES y MIÉRCOLES**, en horario de 19:30 a 21:00 horas.
- **Grupo B.- MARTES y JUEVES** en horario de 17:00 a 18:30 horas.
- **Grupo C.- LUNES Y MIÉRCOLES** en horario de 18:00 a 19:30 horas. Al estar ocupado el pabellón del Alfonso VIII el lugar de encuentro será en el pabellón de la fuente del Oro hasta que la pista esté disponible (Mientras no esté disponible habrá que ir media hora después a las 17:30 por problemas de desplazamiento de los profesores).

Opciones supeditadas a la viabilidad del grupo - número de participantes suficiente.

\***IMPORTANTE:** Existirá un **límite de participación** en cada uno de los grupos de entrenamiento propuestos, priorizando el orden de inscripción en cada uno de ellos. Los grupos serán confirmados una vez finalice el periodo de inscripción siendo efectivos siempre que se cubran con un número de interesados/as que garantice su viabilidad. En caso de no llevarse a efecto, se ofrecerá alternativa en aquellos grupos donde sea factible.

### **TE OFRECEMOS**

- **Dos entrenamientos presenciales** a la semana (según grupo)
- La participación en **quedadas** de entrenamiento durante la temporada (**sábado**).
- Participación en la escuela de montaña
- **Programa de entrenamiento semanal**, ajustado a tus necesidades según tu grupo de nivel y las actividades de participación programadas por Running Cuenca. 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 populares que sean programadas.
- **Inscripción reducida** en la V edición **Corriendo a la Luz de la Luna**.

### ENTRENARÁS CON

Entrenadores titulados en el ámbito de la actividad física, quienes diseñarán y orientarán los entrenamientos para conseguir tu progreso.

### CÓMO ME INSCRIBO Y CUÁNTO CUESTA

La inscripción a Running Cuenca se realizará a partir del 19 de Septiembre de 2019 a través de la plataforma de inscripción habilitada en [www.cronomancha.es](http://www.cronomancha.es). Solo tendrás que rellenar el formulario y elegir la opción de pago que creas más conveniente.

La participación en *Running Cuenca* implica el pago de una cuota en cualquiera de las modalidades que se señalan:

TIPO DE CUOTA	GENERAL
DOS PAGOS*	100 € + 75 €
TEMPORADA**	160 €

\*Opción de dos pagos:

Primer cuatrimestre de octubre a enero, ambos incluidos. Ingreso de 100 €.

Segundo cuatrimestre de febrero a junio, ambos incluidos. Ingreso de 75 €.

La formalización del total de 175 € con el abono del segundo cuatrimestre, incluye la cuota anual de socio.

\*\*Oferta Temporada Completa que incluye cuota anual Club Atletismo Cuenca convirtiéndote en socio.

## INSCRIPCIÓN



### **TE RECOMENDAMOS**

Todo participante en **Running Cuenca - Escuela del Corredor**, 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 **Running Cuenca - Escuela del Corredor**, 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.

### **NECESITAMOS TU ACEPTACIÓN**

Todos los datos serán tratados de manera discrecional por parte de **Running Cuenca - Escuela del Corredor** promovida y organizada por el **Club Atletismo Cuenca**.

Al inscribirse y ser miembros de **Running Cuenca - Escuela del Corredor**, los participantes dan su consentimiento para que sus datos personales puedan tratarse con finalidad exclusivamente deportiva o promocional de **Running Cuenca - Escuela del Corredor**.

Así mismo, los miembros de **Running Cuenca - Escuela del Corredor** 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).

### **PARA SABER MÁS**

<http://runningcuenca.blogspot.com.es>  
[www.clubatletismocuenca.com](http://www.clubatletismocuenca.com)