

TRAINING CAMP EN EL C.A.R. DE SIERRA NEVADA - 1, 2 y 3 de agosto de 2014



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Viernes 1 de agosto

18.00 h Recepción

20.00 h Cena

22.00 h Entrenamiento nocturno hacia el Veleta.

Sábado 2 de agosto

10.00 h Sesión de técnica de carrera

10.45 h Sesión de entrenamiento en la pista de atletismo

12.00 h Sesión de Fuerza (Acondicionamiento)

13.30 h Comida

14.30 h Tiempo libre.

17.00 h Charla sobre entrenamiento.

18.00 h Charla sobre entrenamiento en altura.

20.30 h Cena

Domingo 3 de agosto

Entrenamiento por grupos (horario a determinar)

1. Entrenamiento para *Ultra* (ruta de 5h)

2. Entrenamiento para media distancia (ruta de 3h)

14.00 h Comida y despedida del curso

REQUISITOS

- **licencia federativa nacional en vigor (FEDME)** o en su caso pagar la tasa complementaria (ampliación de FMRM a FEDME)

PRECIOS

REGIMEN EN PENSIÓN COMPLETA

- **120 €**- corredores de la Selección Murciana de Carreras por Montaña
- **150 €**- corredores federados por la Federación de Montañismo de la Región de Murcia.
- **170 €**- corredores federados por otras Comunidades Autónomas

MATERIAL OBLIGATORIO

- Frontal y pilas de recambio
- Ropa y calzado para el Trail-Running (cortavientos, ropa de abrigo, etc)
- Comida (barritas, geles, etc.) para los entrenamientos.

INSCRIPCIÓN Y PLAZAS

Máximo 25 plazas

Fecha límite para la inscripción: 24 de julio. *Mediante e-mail*, confirmando el pago y datos personales en la siguiente dirección de correo electrónico: **fmrmm@fmrmm.net**

Num de cuenta (IBAN): **ES05 0487 0118 99 200 000 1889 (Cajamurcia BMN)**

TÉCNICOS

Borja Ruiz Ferez. Entrenador Personal y Técnico de Triatlón. Responsable del área de menores de carreras por montaña en Murcia

Francisco José Campillo Sanes. Técnico de Atletismo y seleccionador del área de Carreras por Montaña de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia.

Teresa Nimes Pérez. Licenciada en Educación Física, Técnico Superior de Triatlón y Técnico Superior de Atletismo. Seleccionadora del área de Carreras por Montaña de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia.