

Escuela de Running

UNA COMUNIDAD CREADA POR Y PARA CORREDORES

TEMPORADA 2018 - 2019

Por quinta temporada consecutiva y en base a la experiencia acumulada durante años en la difusión, promoción y práctica del atletismo en general y la carrera a pie en particular, el CLUB ATLETISMO CUENCA promueve y organiza RUNNING CUENCA – Escuela del Corredor.

Realizadas las diferentes jornadas de puertas abiertas durante el 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 2019.

Durante esta temporada queremos seguir dando la posibilidad de practicar la carrera a pie a todos cuantos deseen, contemplando para ello diferentes grupos de nivel e intereses en la práctica.

Entrenamiento para tod@s

Nuestra escuela del corredor está dirigida a 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 de condición física, práctica deportiva o atlética. Así, podrás formar parte de uno de los siguientes grupos según sus fines o perfiles de práctica:

- **Debutantes:** Pasas demasiadas horas sentadas en el sillón y piensas que necesitas un cambio en tu día a día. La carrera a pie puede ser el motivo para conseguir un estado de vida más activo y saludable. Comenzarás desde cero, poco a poco, sin prisas. Sólo necesitas unas zapatillas y motivación para ello.
- **Iniciados:** Te consideras físicamente activo y quieres comenzar a correr de una manera más pautada. Correr por correr será tu lema. De vez en cuando y por qué no, ponerte un dorsal, puede ser motivante.
- **Avanzados:** Practicas la carrera a pie de forma regular a lo largo del año, pero te gustaría mejorar en forma física con un entrenamiento bien organizado. La participación en carreras populares suele ser algo habitual que te motiva a mejorar.
- **Experimentados:** ¿Posees un buen nivel atlético? Es tu grupo. Los entrenamientos se orientan a la participación en carreras populares: pruebas de 5k, 10k, alguna media maratón, y ¿por qué no? Si hay experiencia previa, algún maratón podrás preparar.

Dónde y cuándo entrenamos

Los **ENTRENAMIENTOS PRESENCIALES** tendrán lugar en la pista de atletismo del Complejo Deportivo “Luis Ocaña” en los siguientes horarios y grupos:

- **OPCIÓN A.- LUNES y MIÉRCOLES**, en horario de 19:30 a 21:00 horas.
- **OPCIÓN B.- MARTES y JUEVES**, en horario de 17:00 a 18:30 horas.

*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 varias **QUEDADAS DE ENTRENAMIENTO**, generalmente en sábado y en un entorno natural, siendo su horario habitual de 10:00 a 12:00 horas.

Te ofrecemos

- Dos entrenamientos presenciales a la semana.
- La participación en cinco quedadas de entrenamiento durante la temporada (sábado).
- 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 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.

Sonia Plaza Higuera

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Alberto Fernández Gil

Licenciado en Educación Física y Entrenador Nacional de Atletismo.

Inscripciones y precios

La inscripción a Running Cuenca 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 Sonia Plaza Higuera que le facilitara 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..... 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 Trail Running Cuenca, escuela que el C A Cuenca pondrá en marcha próximamente.

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.

Necesitaremos 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 (mass-media, internet o cualquier otro acto promocional).