



FDMESCYL

Federación de Deportes de Montaña,
Escalada y Senderismo de Castilla y León



CONCENTRACIÓN DE CARRERAS POR MONTAÑA PARA JOVENES CORREDORES

OBJETIVOS:

- Llevar a cabo un encuentro previo al inicio de la temporada en el que agrupar al mayor número de jóvenes corredores/as por montaña
- Ofrecer un programa de actividades técnicas que incluya entrenamientos, capsulas formativas y valoraciones para guiar a los participantes en su desarrollo en esta modalidad deportiva, con la intención también de hacer grupo y evaluar las necesidades de los jóvenes.
- Conocernos y poner en común propuestas y cuestiones relativas al funcionamiento del CTD en 2020 así como difundir su proyecto formativo.

La participación en esta concentración está abierta a todos los jóvenes castellanos y leoneses (federados o no) a los que les guste correr por la montaña, nacidos entre los años 1997 y 2007.



FECHA Y LUGAR: [Albergue Cara Norte](#)
Calle Cerojal 60,34800, Guardo, Palencia.
Viernes 7, sábado 8 y domingo 9 de
Febrero

INSCRIPCIONES: <https://www.fclm.com/inscripciones/>



FDMESCYL

Federación de Deportes de Montaña,
Escalada y Senderismo de Castilla y León



PRECIOS

Federados FDMESCYL/FEDME 2020: 35€

No federados menores de 18 años (incluye tramitación de licencia federativa modalidad B): 55€

No federados mayores de edad hasta 23 años (incluye licencia federativa modalidad B): 80€

TRANSPORTE

El transporte hasta el albergue correrá a cuenta de cada participante, trataremos de buscar la forma de agruparnos por lugares de procedencia y facilitar el viaje a aquellos/as que lo necesiten.

PROGRAMA

Viernes

- Llegada y recepción de participantes: 19:30-20:00
- Presentación: 20:00-21:00
- Cena: 21:00-21:45
- Velada/dinámica en grupo: 21:45-23:15

Sábado

- Desayuno: 8:30
- Entreno Conjunto: 10:30
- Comida: 13:30
- Taller Calentamiento: 16:30-17:00
- Valoración funcional y de la técnica de carrera: 17:00-18:00
- Taller de Recuperación: 18:00-18:30
- Descanso y tiempo libre: 18:30-19:30
- Proyecto deportivo: 19:30-21:00
- Cena: 21:00-21:45
- Proyecto CTD, estructura del calendario, objetivos 2020, propuestas de los jóvenes: 21:45-23:15

Domingo

- Desayuno: 8:30
- Entreno conjunto: 10:30
- Comida: 13:30
- Despedida: 14:30



FDMESCYL

Federación de Deportes de Montaña,
Escalada y Senderismo de Castilla y León



RESPONSABLES TÉCNICOS:

- Manuel Fernández, Juan Rodríguez y Quico Arribas (Coordinadores del CTD)
- Celia Lorenzo y Jorge Grandoso (Corredora de la Selección de CyL y antiguos miembros del CTD)
- Iván Román (Coordinador de las escuela de Carreras por Montaña de Guardo)



Más información:

www.fclm.com y redes sociales



983 360 295

ctd.carreras@fclm.com