

TRAIL RUNNING CAMP PER A TÚ I PER A LA TEVA FAMÍLIA

SETMANA SANTA a COLERA - Alt Empordà del 30/03 al 02/04

ORGANITZAT PER:



AMB LA COL·LABORACIÓ DE: MANEL AMOR

PREU TRAIL RUNNERS: 260€

INCLOU:

- 3 nits d'allotjament en Bungalows i Pensió Completa al càmping Sant Miquel de Colera.
- Activitats de Trail Running (divendres - dissabte - diumenge)
- Assegurança

PLANNING TRAIL RUNNERS:

- Divendres, 30/03/2018:
 - o Matí: Brífling
 - o Tarda: 1h Rodatge + Estiraments
- Dissabte, 31/03/2018:
 - o Matí: 10m Escalfament + 1h30m Recorregut amb Fartleks + 10m Suau
 - o Tarda: Tècnica de Pujada + Tècnica de Baixada
- Diumenge, 01/04/2018:
 - o Matí: Ruta 1h + Pujades
 - o Tarda: Exercici de Potència..... + agulletes per tota la setmana.....

GRUP MÍNIM DE 10 PARTICIPANTS // MÀXIM DE 15 PARTICIPANTS

Es requereix una bona condició física de les persones participants per poder realitzar totes les activitats.

L'organització entén que la persona participant és conscient que participarà voluntàriament en una activitat física alta i que coneix i assumeix els riscos i dificultats que puguin sorgir. La persona participant també ha de saber que en aquest tipus d'activitats no totes les variables poden ser controlades (la climatologia, per exemple), i per aquest motiu el programa pot sofrir modificacions per causa de força major aliena a la nostra voluntat. L'organització i els seus col·laboradors declina qualsevol responsabilitat derivada dels imprevistos, fenòmens naturals, accidents i possibles canvis de programa, així com d'una interpretació errònia de la informació aquí continguda.

Es farà complimentar per part de totes les persones participants una fulla d'inscripció i un conveni de responsabilitat.



**TRAIL RUNNING CAMP
PER A TÚ I PER A LA TEVA
FAMÍLIA**