FDMESCYL
Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León
www.fclm.com

# CONCENTRACIÓN DE CARRERAS POR MONTAÑA PARA JÓVENES 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 y capsulas formativas 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 2019 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 1996 y 2006.

**Fecha y Lugar:** Albergue de Arbejal (Cervera de Pisuerga) sábado 9 y domingo 10 de Febrero.

**INSCRIPCIONES:**
**http://www.fclm.com/inscripciones/**

**PRECIOS:**

- Federados FDMESCYL/FEDME 2019: **10 €**
- No federados menores de 18 años: **25 €** (incluye licencia federativa modalidad B)
- No federados mayores de edad hasta 23 años: **50 €** (incluye licencia federativa modalidad B)

**TRANSPORTE:**

El trasporte 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**

**-Sábado, 09 de febrero**

**13:00-13:30** Llegada y recepción de los participantes

**13:30** Comida y acomodación

**15:30:** Presentación de la concentración

**16:15:** Entrenamiento en conjunto (introducción a los diferentes tipos de entrenamiento)

**19:00:** Charlas en grupo sobre temas de interés (Entrenamiento, técnica, materiales, gestión de la competición…)

**21:00** Cena

**21:45** Proyecto CTD, estructura del calendario, objetivos 2019. Propuestas de los jóvenes.

**- Domingo, 10 de febrero**

**8:30** Desayuno

**10:30** Entrenamiento conjunto (práctica y análisis de la técnica de ascenso y descenso)

**13:30** Comida

**15:00** Despedida

**Plazas limitadas:** 30

**Responsables técnicos:**

- Juan Rodríguez y Quico Arribas (Coordinadores del CTD)
- Alma de las Heras (Corredora de la Selección de CyL)

También colaborarán miembros del Club Alpino Montaña Palentina de Cervera de Pisuerga.

**Más información en:**

www.fclm.com y redes sociales

983 360 295

ctd.carreras@fclm.com