



## **CURSO DE TECNIFICACIÓN PARA CORREDORAS DE MONTAÑA**

### **19 de enero (sábado)**

- 9:15-9:30. Llegada y alojamiento de los participantes
- 9:30-10:00 Breve explicación del programa e inicio de entrenamiento
- 12:30 Fin del entrenamiento. Ducha
- 13:30-13:45 Comida.
- 15:00 Charla. Kepa Larrea. Planificación de Entrenamientos
- 17:00-17:30 Descanso/Café
- 18:00-20:00 Silvia Trigueros. Preparación de carreras de corta/larga distancia
- 20:30-20:45 Cena.
- 21:30- 22:30. Charla coloquio

### **20 de enero (domingo)**

- 8:00-8:45 Desayuno. Propio refugio.
- 9:00-11:30. Salida entrenamiento
- 12:30-13:30 Charla. Silvia Trigueros Material de carreras (nutrición, mochila...)
- 13:30- 15:00 Comida
- 15:00-17:00 Ruegos y preguntas. Cierre de Curso

### **Entrenamientos:**

Serán de una duración de 2-2:30 horas, sin dificultades técnicas.

En todo momento se estará pendiente de los participantes adecuando los ritmos y en caso necesario, se podrá posibilitar el retorno al refugio de forma acompañada.

### **Material necesario.**

Ropa deportiva: Mallas largas o piratas, camisetas térmicas, chaqueta cortavientos, chaqueta de membrana oretex o similar, buff, guantes, calcetines y zapatillas.

Mochila o riñonera para llevar agua, mínimo ½ litro, manta térmica y silbato.  
(Salida sábado y el domingo, necesario duplicar el material en previsión de mala meteo).

### **Material Recomendable.**

Teléfono móvil y reloj GPS, bastones, gafas de sol. Barrita energética/gel/algo de comida/sales



## **EMAKUME MENDI-LASTERKARIENTZAKO TEKNIFIKAZIO IKASTAROA**

### **Urtarrilak 19 (larunbata)**

9:15-9:30. Harrera eta ohe banaketa

9:30-10:00 Programaren laburpena eta 1. entrenamendua

12:30 Entrenamenduaren amaiera. Dutxa

13:30-13:45 Bazkaria

15:00 Hitzaldia. Kepa Larrea. Entrenamenduen planifikazioa

17:00-17:30 Atsedena/Kafea

18:00-20:00 Silvia Trigueros. Lasterketa labur eta luzeen planifikazioa

20:30-20:45 Afarria

21:30- 22:30. Solasaldia

### **Urtarrilak 20 (igandea)**

8:00-8:45 Gosaria

9:00-11:30. Entrenamendua

12:30-13:30 Hitzaldia. Silvia Trigueros Lasterketetara eraman beharrezko materiala (elikadura, motxila...)

13:30- 15:00 Bazkaria

15:00-17:00 Galderak. Ikastaroaren amaiera

#### **Entrenamenduak:**

Ordu bi edo ordu bi eta erdikoak izango dira. Eta ez dute zailtasun teknikorik izango.

Uneoro kontuan hartuko dugu parte-hartzaileen erritmoa eta beharrezkoa balitz lagunduko zaio eskolara itzultzen.

#### **Eraman beharrezko materiala:**

Kirol arropa: sare-galtza luzeak, pirata´prakak, kamiseta termikoa, haize-kontrako jaka, goretex edo antzekoa, buffa, eskularruak, galtzerdiak, kirol zapatilak

Motxila edo gerriko poltsa, gutxienez litro erdi ura eraman behar da. Tapaki termikoa, txilibitua.

(Eguraldi txarra egingo balu materiala bikoiztu beharko genuke).

#### **Gomendatzen dugun materiala:**

Sakelakoa eta GPSa duen telefonoa, bastoiak, eguzkitarako betaurrekoak. Jatekoa; barrita energetikoak, gelak, gatz mineralak ..