CLUB TRAIL
LAS CABRAS AZULES
TEMPORADA 2020

PLANIFICACIÓN SALIDAS

El calendario de salidas estará programado con un mínimo de 3 meses de antelación.

Salidas a la Montaña:

Se establecerán **2 salidas mensuales** en domingo prefijadas y marcadas pudiéndose hacer otras salidas extraordinarias de las que se informará a los soci@s por los diversos canales de comunicación.

Las salidas se distribuirán en **4 niveles:**

- ✔ ***Ruta larga.*** Salidas de trail running con distancias que oscilen entre 18 y 25 kms. Duración: aproximada de 3-4:30 h con desniveles de 1.000 a 1.500 m.
- ✔ ***Ruta media.*** Salidas de trail running con distancias que oscile entre 15 y 20 kms. Duración: aproximada de 3-4 h con desniveles de 1.000 a 1.200 m.
- ✔ ***Ruta corta.*** Salidas de trail running con distancias entre 10 a 20 kms. Duración aproximada de 2 a 3 h con desniveles de entre 800 a 1.000 m). Este grupo estará dividido en dos niveles.
- ✔ ***Senderismo.*** Grupo de paseo alegre, donde se harán rutas de desnivel moderado y cuya finalidad es disfrutar del entorno.

**** Los niños podrán asistir a partir de 12 años.***

ENTRENOS ENTRE SEMANA

Los **miércoles de 20:00 a 21:30** se harán entrenos por diferentes puntos según el mes *(Dehesa Boyal, Valdelatas, El Pardo, San Agustín y en verano Cerro de San Pedro)*. Las ubicaciones de las sedes rotarán por mes.

Serán entrenos de adaptación a la montaña en donde el carácter lúdico, didáctico y técnico primará sobre el físico.

Dentro de la planificación deportiva, se recomendarán carreras en las que participar por nivel, perfil y organización.

ASOCIACIÓN CON UN *CLUB-AMIGO*

Las salidas las haremos conjuntamente con el club ***MT3 Madrid Tactika*** con la finalidad de hacer un grupo más numeroso y poder retroalimentarnos en experiencias, conocimientos y buen ambiente.

OTROS

Se organizarán actividades en el medio natural que no sean específicas de trail y en las cuáles poder dar cabida amig@s y familiares. Estas actividades serán,

trail@lascabrasazules.com

entre otras: ***salidas en raquetas, iniciación a la escalada o fines de semana multideportivos:*** *paddel surf, canoas, parque de cuerdas para los más peques, etc.*

Estas actividades se realizarán los fines de semana que no estén ocupados por salidas planificadas o carreras a las que queramos ir.

TIPO DE SOCIOS

(20 € de matrícula para nuevos socios).

✔ ***SOCIO COMPLETO*** **23 €** **(1 junio-31 dic.)**
- 5€ cada salida a la montaña.
- Entrenos semanales (miércoles)
- Acceso a los canales de comunicación del club (grupo wassap y RRSS).
- Descuento en competiciones y partners.

✔ ***SÚPER SOCIO (1)*** **45 €** **(1 junio-31 dic.)**
- Sin Licencia federativa.
- Todas las salidas a la montaña.
- Entrenos semanales (miércoles)
- Acceso a los canales de comunicación del club (grupo wassap y RRSS).
- Descuento en competiciones y partners.
- Camiseta técnica de entreno.

✔ ***SÚPER SOCIO (2)*** **130 €** **(1 junio-31 dic.)**
- Licencia federativa Nacional.
- Todas las salidas a la montaña.
- Entrenos semanales (miércoles).
- Acceso a los canales de comunicación del club (grupo wassap y RRSS).
- Descuento en competiciones y partners.
- Camiseta técnica de entreno.

✔ ***SÚPER SOCIO (3)*** **105 €** **(1 junio-31 dic.)**
- Licencia federativa Madrid.
- Todas las salidas a la montaña.
- Entrenos semanales (miércoles).
- Acceso a los canales de comunicación del club (grupo wassap y RRSS).
- Descuento en competiciones y partners.
- Camiseta técnica de entreno.

✔ ***SALIDA OCASIONAL*** **12 €**
Incluye seguro de montaña del día, monitor en el nivel que elijas y pic nic post entreno.

trail@lascabrasazules.com