

# 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 **2 niveles:**

- ✓ **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 **viernes de 18:00 a 19:30** se harán entrenos adaptados a todos los niveles con el objetivo de buscar la adaptación a la montaña. Primará el carácter lúdico, didáctico y técnico sobre el físico.

Se buscará ubicaciones accesibles a la mayor parte de socios posibles: El Pardo y La Casa de Campo.

### 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 sept-31 dic.)**

- Sin Licencia federativa.
- Todas las salidas a la montaña.
- Entrenos semanales (viernes)
- 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 sept-31 dic.)**

- Licencia federativa Nacional.
- Todas las salidas a la montaña.
- Entrenos semanales (viernes).
- 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 sept-31 dic.)**

- Licencia federativa Madrid.
- Todas las salidas a la montaña.
- Entrenos semanales (viernes).
- 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.

