



Clínica de
TRAIL RUNNING
El Arbolito '24
3era edición



A quienes está orientado

A corredores que quieren tener su primera experiencia corriendo en montaña

A corredores que van a correr por primera vez una carrera de trail y quieren aprender de técnica - estrategia de carrera

A corredores que corren en montaña y quieren perfeccionar la técnica

A corredores experimentados que quieren entrenar en la montaña con un profesional

Si corres y te gusta la montaña, la clínica es para VOS!!



Aspectos Generales

FECHA: Del 25 al 27 de Octubre (Viernes, Sábado y Domingo)

SEDE: El Arbolito - Villa La Angostura. Alojamiento 2 noches (VIER Y SAB)

OBJETIVO: Aprender en teoría y práctica Estrategias y Técnicas de la actividad (carrera, bajada, ascenso, bastoneo y otras particularidades de la actividad).

NIVEL INTERMEDIO: Se requiere buena preparación física

REQUISITOS: Prueba física + Charla técnica + Apto físico firma médico.

COSTO ESTIMADO: base 8 personas \$150000 - base 10 \$140000 - base 12 \$125000 (Incluye: Honorarios profesor, derecho a cruce , estadía sin pensión) | *los valores pueden sufrir modificaciones*

NO INCLUYE: Aéreos, traslados a VLA, comidas ni alquiler de equipos (ej bastones).

CUPO MÁXIMO: 12 personas por orden de inscripción.



La Clínica

LECTADA POR FRANCO PAREDES

- Corredor Profesional de Trail Running

- Profesor de Educacion Fisica

-Selección Argentina de Ultra Trail 2017,

2018 -Selección Argentina de Trail 2019

Trayectoria / Palmares:

<https://itra.run/RunnerSpace/RaceResults/PAREDES.Franco/880561>



La Clínica

SE DESARROLLA DURANTE 3 DÍAS, **MODALIDAD ENTRENAMIENTO ASISTIDO + TEORÍA APLICADA**

VIERNES 25/10 : ASCENSO AL CERRO BELVEDERE

12:00 hs Nos encontramos en Puerto Elma, hacemos una entrada en calor hasta la picada del Cerro Belvedere (aprox 2k), unas 3 horas de entrenamiento entre 10 y 12k, con un desnivel de 500+.

SÁBADO 26/10 : ASCENSO AL CERRO DORMILÓN

7:00 hs Salimos desde el Arbolito y ascendemos unos 800/900+ pasando por el refugio del Dormilón y, según condiciones climáticas y terreno, hacemos cumbre. En total son unos 17/20k (5 horas de entrenamiento)

DOMINGO 27/10: BRAZO RINCÓN / MACHETE

9:30 hs Trote moderado y regenerativo de aprox 8 y 10 km con 100/150+ yendo del Brazo Rincón al Machete

12:00 Cierre de la Clínica, Asado de cierre 😊 + puesta en común.



La Clínica

MODALIDAD ENTRENAMIENTO ASISTIDO + TEORÍA APLICADA

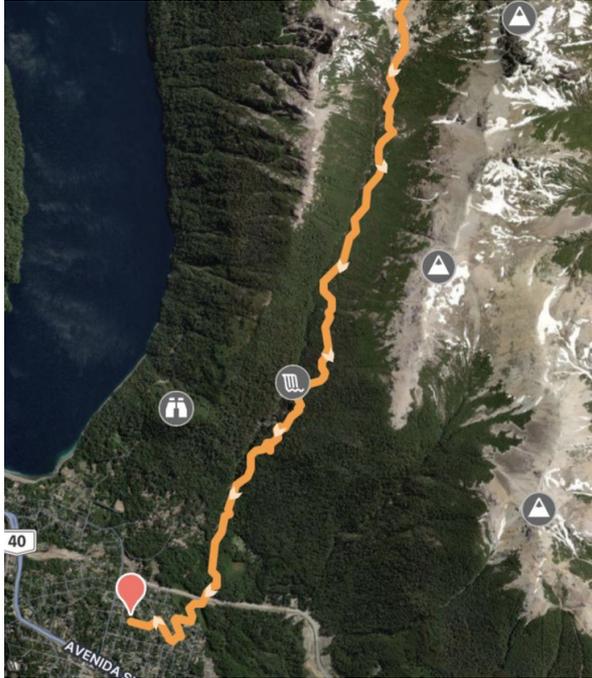
La clínica se desarrolla bajo esta modalidad donde a medida que realizamos la actividad el Profesor irá enseñando, corrigiendo y aplicando la teoría.

NO ES UNA CARRERA, sino un entrenamiento asistido donde iremos viendo las bases y fundamentos de la disciplina: técnica de carrera, subidas, bajadas, la pisada, uso de bastones, consejos y sugerencias para optimizar la actividad.

En los tiempos ociosos dentro de la cabaña profundizaremos en estrategia de carrera, cómo optimizar y distribuir la energía, nutrición, y otros aspectos de la disciplina y fundamentalmente aprovechar para un ida y vueltas de preguntas y consejos sobre carreras, experiencias vividas con Franco...etc!



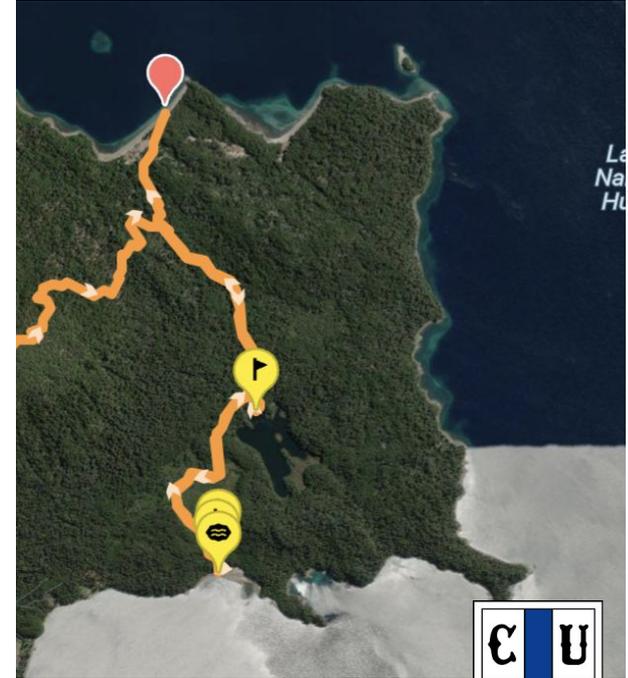
La Clínica



DIA 1: CERRO BELVEDERE
(3 HORAS, 500 / 700+)



DIA 2: CERRO DORMILON
(800/100+, 5 HORAS)



DIA 3: RINCON / MACHETE
(100/150+, 1,5 HORAS)



El escenario



Refugio El arbolito

Nuestra cabaña en Villa La Angostura. Se llega cruzando el lago desde Puerto Elma. Los cruces se coordinan entre el grupo y hay horarios específicos.

Capacidad para 12 personas.
Cuenta con ropa blanca.



El escenario (desde la cumbre del Dormilón)



Algunas fotos! de edic. 2023



Aspectos Técnicos

EQUIPAMIENTO OBLIGATORIO:

- Mochila de hidratación con camel o soft de hasta 2L
- Kit seguridad: silbato, manta térmica y celular con batería 100%
- Kit médico: curitas, antiséptico, alfiler
- Linterna frontal
- Bolsa Ziploc (La basura no queda en la montaña!!)

En la charla técnica se profundizará sobre este tema.



Aspectos Técnicos

ADEMÁS TRAER, según clima evaluaremos que transportar en la mochila:

- Campera rompevientos e impermeable compactable
- Micropolar
- Gorro, guantes y buff
- Calzas largas
- **BASTONES SUGERIDOS!!! Ya que practicaremos cómo usarlos!**

En la charla técnica se profundizará sobre este tema.

