



ENCUENTRO CORREDORAS POR MONTAÑA.

20 - 21 - 22 SEPTIEMBRE LLUC (MALLORCA)

ACTIVIDADES: SECUENCIACIÓN Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL

	HORA	ACTIVIDAD
DIA 20	18.00-20.00	INCORPORACIÓN Y REPARTO DE HABITACIONES
	20.30	CENA EN Restaurante Lluc
	21.30-22.30	PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD y ENTRENAMIENTO 1 Y MATERIAL NECESARIO.
DIA 21	8.00 H	DESAYUNO
	9.30-11.30	ENTRENAMIENTO 1: SE HARAN DOS GRUPOS DE NIVEL 13 KMS o 8 KMS LLEVAR BASTONES
	12.15-13.30	ESTIRAMIENTOS
	14.00 H	COMIDA EN LLUC
	17.30 H	MUJER Y FEDERACIÓN.
		ACTIVIDADES
		CARRERAS
		DEBATE
	20.00	CENA
21.30-22.30	PRESENTACIÓN ENTRENAMIENTO 2. MATERIAL NECESARIO. MEDIAS	
DIA 22	8.00 H	DESAYUNO
	9.30-11.30	ENTRENAMIENTO 2: SE HARAN DOS GRUPOS DE NIVEL 20 KMS o 10 KMS LLEVAR BASTONES
		ESTIRAMIENTOS
	14.00	COMIDA
		TRAS COMIDA DESPEDIDA DE LA ACTIVIDAD

TELEFONO: 971.51.70.46	Precio: 15€	Bebida agua o cerveza
VIERNES CENA	Ensalada de patata	(sin mahonesa)
	Pescado o Tortilla con ensalada	
	Puding	
DESAYUNO SÁBADO	En los apartamentos	
COMIDA SABADO	Espaguetis	tomate o queso rallado a parte
	Sepia o calamar con ensalada o verdura	
	Mousse de Limón	
SABADO CENA	Arroz con un huevo o pizza	
	Merluza o Pechuga de pollo	
	Postre	
DESAYUNO DOMINGO	En los apartamentos	
COMIDA DOMINGO	Paella de pescado	
	Ensalada mixta	
	Postre	

PRECIO:

75€ (Federadas, alojamiento + tasa turística y comidas - sin contar los desayunos)

110€ (NO Federadas, alojamiento + tasa turística y comidas - sin contar los desayunos)