



RUNNING CUENCA

TEMPORADA 2020 - 2021

Sobre la experiencia acumulada durante años en lo relativo a la difusión, promoción y práctica del atletismo y la carrera a pie, el **CLUB ATLETISMO CUENCA** promueve y organiza por **sexta** temporada, **RUNNING CUENCA** - Escuela del Corredor.

Esta temporada "tan especial" para todos, queremos hacer un **gran esfuerzo** para los atletas, deportistas, amigos y socios del Club Atletismo Cuenca.

Si las condiciones de la pandemia nos lo permiten y, siempre actuando con toda la responsabilidad y cuidado de la salud, teniendo en cuenta que las circunstancias sobrevenidas pueden cambiar las condiciones de nuestra oferta, hacemos la siguiente propuesta:

Este año, **comenzamos el día 9 de septiembre** una nueva andadura que se prolongará hasta finalizar el mes de junio de 2021, **con grupos de un máximo de 10 personas.**

ENTRENAMIENTO PARA TOD@S

Nuestra escuela del corredor está dirigida a **personas mayores de 18 años**, que tengan interés en practicar la carrera a pie de una manera pautada, en grupo y ajustada a sus intereses generales de práctica, para lo cual organizaremos diferentes grupos de entrenamiento acordes a distintos niveles, condición física, práctica deportiva o atlética.

Debutante: Partes de cero con la intención de afianzar hábitos de actividad física que favorezcan un estilo de vida activo y saludable siendo la carrera a pie un motivo para ello. Comenzarás poco a poco y sin prisas, mejorarás tu nivel hasta conseguir participar en carreras populares si lo deseas. Sólo necesitas unas zapatillas y motivación para ello.

Iniciación: Practicas la **carrera a pie de forma habitual, no más de 4 días a la semana**, siendo frecuente **ritmos de carrera continua, aproximados a 7 minutos por kilómetro**. Persigues **mejorar tu nivel de condición física general**, que te permita **participar** con solvencia en carreras populares que oscilan entre los 5 y 15 kilómetros.

Perfeccionamiento: Posees **experiencia en el entrenamiento atlético** y la participación en carreras populares de diferente índole y distancia. Manejas ritmos de carrera continua que oscilan entre los **5 y 6 minutos por kilómetro, entrenando 4 ó 5 días a la semana**. Tu entrenamiento estará orientado a preparar carreras de cros o ruta en diferentes distancias.

CUÁNDO Y DÓNDE

Los **ENTRENAMIENTOS PRESENCIALES** tendrán lugar en la recién remodelada pista de atletismo del **Complejo Deportivo "Luis Ocaña"**, en los siguientes horarios y grupos:

- **Grupo A.- LUNES y MIÉRCOLES**, en horario de **18:00 a 19:30** horas.
- **Grupo B.- LUNES y MIÉRCOLES**, en horario de **19:30 a 21:00** horas.
- **Grupo C.- MARTES y JUEVES** en horario de **17:00 a 18:30** horas.
- **Grupo D.- MARTES Y JUEVES** en horario de **19:30 a 21:00** horas.

Opciones supeditadas a la viabilidad del grupo y número de participantes suficiente. (**No más de 10 personas por grupo**).

***IMPORTANTE:** En el **límite de participación** de cada uno de los grupos de entrenamiento propuestos, se priorizará el orden de inscripción del siguiente modo:

- 1º Quienes se inscriban y abonen toda la temporada.
- 2º Quienes se inscriban y abonen de septiembre a diciembre (1ª parte de la temporada).
- 3º Por orden de inscripción.

Los grupos serán confirmados una vez finalice el periodo de inscripción siendo efectivos siempre que se cubran con un número de interesados/as que garantice su viabilidad. En caso de no llevarse a efecto, se ofrecerá alternativa en aquellos grupos donde sea factible.

TE OFRECEMOS

- **Dos entrenamientos presenciales** a la semana (según grupo)
- La participación en **quedadas** de entrenamiento durante la temporada (**sábado**).
- **Programa de entrenamiento semanal**, ajustado a tus necesidades según tu grupo de nivel y las actividades de participación programadas por Running Cuenca. Será enviado periódicamente a tu correo electrónico.
- **Asesoramiento** sobre cualquier aspecto de tu preparación, material para correr o cualquier otra duda e inquietud que puedas tener.
- Participación en **quedadas** y carreras populares que sean programadas.
- **Inscripción reducida** en la VI edición **Corriendo a la Luz de la Luna**.

ENTRENARÁS CON

Entrenadores titulados en el ámbito de la actividad física, quienes diseñarán y orientarán los entrenamientos para conseguir tu progreso.

CÓMO ME INSCRIBO Y CUÁNTO CUESTA

La inscripción a Running Cuenca se realizará a partir del 1 de Septiembre de 2020 a través de la plataforma de inscripción habilitada en www.cronomancha.es.

Solo tendrás que rellenar el formulario y elegir la opción de pago que creas más conveniente.

La participación en *Running Cuenca* implica el pago de una cuota en cualquiera de las modalidades que se señalan:

TIPO DE CUOTA	GENERAL
DOS PAGOS*	100 € + 75 €
TEMPORADA COMPLETA**	160 €
MENSUAL***	25 €

***Opción de dos pagos:**

Primer cuatrimestre de septiembre a diciembre, ambos incluidos. Ingreso de 100 €.

Segundo cuatrimestre de enero a junio, ambos incluidos. Ingreso de 75 €.

La formalización del total de 175 € con el abono del segundo cuatrimestre, incluye la cuota anual de socio (60€).

Miembros Club Atletismo Cuenca:

Primer cuatrimestre de septiembre a diciembre, ambos incluidos. Ingreso de 30 € (mas la cuota ordinaria de socio).

Segundo cuatrimestre de enero a junio, ambos incluidos. Ingreso de 70 €.

****Oferta Temporada Completa** que incluye cuota anual Club Atletismo Cuenca, 60€, convirtiéndote en socio.

*****Socios Club Atletismo Cuenca** 20 € mensuales, por meses.

NOTA PARA LOS INSCRITOS DURANTE EL 2º CUATRIMESTRE DE 2020

Las personas y/o miembros del Club inscritas durante el 2º cuatrimestre de 2020, que no pudieron recibir las clases desde marzo hasta junio, están exentas del pago del primer cuatrimestre.

Por lo tanto, solo deberán pagar el precio del 2º cuatrimestre junto con la cuota de socio (quien así lo desee), es decir, 130 €.

INSCRIPCIÓN



TE RECOMENDAMOS

Todo participante en **Running Cuenca - Escuela del Corredor**, reconoce encontrarse en perfecto estado de salud, no padeciendo lesión, enfermedad o patología que impida la práctica de la carrera a pie o cualquier otro ejercicio físico que complemente la preparación física, siendo responsable de la ejecución incorrecta del entrenamiento o de cualquier lesión o daño físico que pueda ocasionarse en la realización de los entrenamientos planteados.

Desde **Running Cuenca - Escuela del Corredor**, recomendamos a todo participante la realización de un **reconocimiento médico**, acompañado de prueba de esfuerzo que asegure la práctica de actividad física y/o entrenamiento de una forma segura.

Todo participante asume las condiciones excepcionales provocadas por el covid-19 y exime de responsabilidad (siempre que se cumpla con las medidas dictadas por la autoridad competente) al Club Atletismo Cuenca de toda responsabilidad por su causa.

NECESITAMOS TU ACEPTACIÓN

Todos los datos serán tratados de manera discrecional por parte de **Running Cuenca - Escuela del Corredor** promovida y organizada por el **Club Atletismo Cuenca**.

Al inscribirse y ser miembros de **Running Cuenca - Escuela del Corredor**, los participantes dan su consentimiento para que sus datos personales puedan tratarse con finalidad exclusivamente deportiva o promocional de **Running Cuenca - Escuela del Corredor**.

Así mismo, los miembros de **Running Cuenca - Escuela del Corredor** autorizan al **Club Atletismo Cuenca** la toma de fotografías o la grabación de videos en entrenamientos y/o competiciones, consintiendo que su nombre y apellidos, así como su imagen, pueda ser publicitada en cualquier medio (mas media, internet o cualquier otro acto promocional).

PARA SABER MÁS

<http://runningcuenca.blogspot.com.es>
www.clubatletismocuenca.com
contacto@clubatletismocuenca.com