



I Jornada técnica de MTB. CH&P

25 junio

*Dirigido a chicas con nivel iniciación/medio de MTB. **20/30 PLAZAS MAXIMAS***
SE REALIZARA EN CENTRO DEPORTIVO DE SOMONTES. En el PARDO.

PROGRAMA.

10.00H PRESENTACION DEL CAMPUS.

10:15h TECNICAS DE CONDUCCION EN RECINTO.

- TECNICAS DE FRENADA
- EQUILIBRIO.
- CB DE PESOS. SORTEO DE OBSTACULOS

11:15h avituallamiento.

11:30 TECNICAS DE CONDUCCION EN RUTA. (1h)

- SUBIDAS
- BAJADAS
- TRAZADO DE CURVAS
- OBSTACULOS

12:30 RUTA APLICACION DE CONOCIMIENTOS. (2h)

Los tiempos de las rutas pueden ser a la inversa. Aproximado total de 30/40 km en ambas rutas

14:00 PISCOLABIS. Avituallamiento

15:00 NUTRICION (1h) Enlazando con el picoteo...

16:00 MECANICA BASICA (1h, 1/30h)

18:15 PILATES (2h)

19:45 cierre y clausura del campus.

20:00h despedida

Ponentes:

Silvia Glez Sanz: directora de ciclismo NI. Monitora MTB.

Esmeralda Azuaje: monitora MTB. Mecánica.

Emma Bennet: Monitora de Pilates.

Bea Porto: Entrenadora. Nutricionista.



NECESIDADES:

Recinto Somontes. Parte técnica como en los cursos.

Recinto de charlas/picoteo... Nutricionista coordinara el que?

Avituallamiento: liquido, solido, infisport....

O

Entregar unas bolsas con: bidones...calcetines....geles... revistas (contactar con¿?)

CH&P dossier??camiseta ch&p....?????? Agua botellines ¿conchi?

Material para mecánica: caballete, herramientas...

Material pilates: Emma

Material nutrición: Nines o Bea.

COSTES.

Colaboradores/monitores..... 400 €

Precio comida..... 150/200

Flyers...

PRECIO DE LAS JORNADAS 30€ CH&P Y 35 PUBLICO GRAL.