

# CALENDARIO 2020

## SEPTIEMBRE



### SALIDAS FIN DE SEMANA:

Domingos 6 y 20

**Día:** domingo 6

**Lugar:** **LA BARRANCA.** Parking alto

**Entreno:** A especificar.

**Hora:** 8:00.

**Grupos:** senderismo y ruta corta (correr).

**Día:** domingo 20

**Lugar:** **LA PEDRIZA.** Parking.

**Entreno:** A especificar.

**Hora:** 8:00.

**Grupos:** senderismo y ruta corta (correr).



### ENTRENOS SEMANALES:

Viernes 11 y 25

**Lugar:** **EL PARDO.**

Plaza del pueblo.

**Hora:** 18:00

**Duración:** 1h:30 aprox.

**Entreno:** aspectos fundamentales de trail.

**Objetivo:** coger ritmos en subida y depurar técnica de bajada.

**Grupos:** senderismo y ruta corta.

## OCTUBRE



### SALIDAS FIN DE SEMANA:

Domingos 4 y 18

**Día:** domingo 4

**Lugar:** **CERCEDILLA.**

Parking estación cercanías.

**Entreno:** A especificar.

**Hora:** 8:00.

**Grupos:** senderismo y ruta corta (correr).

**Día:** domingo 18

**Lugar:** **LA CABRERA.** Plaza pueblo.

**Entreno:** A especificar.

**Hora:** 8:00.

**Grupos:** senderismo y ruta corta (correr).



### ENTRENOS SEMANALES:

Viernes 9, 23 y 30

**Lugar:** **EL PARDO.**

Plaza del pueblo.

**Hora:** 18:00

**Duración:** 1h:30 aprox.

**Entreno:** aspectos fundamentales de trail.

**Objetivo:** coger ritmos en subida y depurar técnica de bajada.

**Grupos:** senderismo y ruta corta.

*Los horarios y lugar de las SALIDAS DE FIN DE SEMANA pueden cambiarse o modificarse en función de las condiciones climatológicas con un mínimo de 48 h de antelación.*

