

# CLUB TRAIL

# LAS CABRAS AZULES

## TEMPORADA 2024

(enero- diciembre)



## SALIDAS A LA MONTAÑA Y ENTRENOS

### SALIDAS A LA MONTAÑA

Las salidas se distribuirán en **2 niveles**:

- ✓ **Carrera o trail running.** Salidas de trail running con distancias entre 10 a 25 kms. Duración aproximada de 2 a 4 h con desniveles de entre 600 a 1.500 m). Este grupo estará dividido en 4 niveles: Anda/correr, ruta corta, intermedia y larga.
- ✓ **Senderismo.** Grupo de paseo alegre, donde se harán rutas de desnivel moderado y cuya finalidad es disfrutar del entorno. \* *Los niños podrán asistir a partir de 12 años acompañados de un adulto.*
- ✓ **Otras.** Raquetas de nieve (febrero) y paddel surf (junio)

El calendario de salidas estará programado con un mínimo de 2 meses de antelación.

- ✓ 22 salidas a la montaña al año (paramos en agosto). Habrá siempre un mínimo de 2 salidas al mes
- ✓ Descuentos en los principales circuitos trail de Madrid: Iberika Trail y ZimaZero Trail.
- ✓ La cuota de socio incluye camiseta térmica de montaña.

### ENTRENOS

- ✓ 45/50 entrenos al año en **El Pardo y Valdelatas**:
  - ENTRENOS TÉCNICOS de adaptación a la montaña por niveles. (viernes 18:00 o sábados 09:00).
  - ENTRENOS DE FUERZA (viernes 18:00 o sábados 09:00).
  - RODAJES de 40-60' por niveles (miércoles 20:00). Estos rodajes serán de abril a octubre.



Más info: [trail@lascabrasazules.com](mailto:trail@lascabrasazules.com)



## TIPO DE SOCIOS 2024

(enero-diciembre)

### **SÚPER SOCIO (1) 145 €/anual**

- +6€ cada salida si no estás federado.
- Sin Licencia federativa 2024.
- Todas las salidas a la montaña (2/mes)
- Todos los entrenos semanales (4-5/mes)
- Camiseta térmica de montaña del club.
- Acceso a los canales de comunicación del club (grupo wassap y RRSS).
- Descuento exclusivo en los circuitos "Iberika Trail" y "ZimaZero Trail"

### **SÚPER SOCIO (2) 215 €/anual**

- Licencia federativa autonómica 2024 (la gestiona el club).
- Todas las salidas a la montaña (2/mes)
- Todos los entrenos semanales (4-5/mes)
- Camiseta térmica de montaña del club.
- Acceso a los canales de comunicación del club (grupo wassap y RRSS).
- Descuento exclusivo en los circuitos "Iberika Trail" y "ZimaZero Trail"

### **SÚPER SOCIO (3) 231 €/anual**

- Licencia federativa nacional 2024 (la gestiona el club).
- Todas las salidas a la montaña (2/mes)
- Todos los entrenos semanales (4-5/mes)
- Camiseta térmica de montaña del club.
- Acceso a los canales de comunicación del club (grupo wassap y RRSS).
- Descuento exclusivo en los circuitos "Iberika Trail" y "ZimaZero Trail"

### **SALIDA PUNTUAL NO SOCIO 12€/salida (+6€ seguro de 1 día)**

Incluye seguro de montaña de 1 día y coordinador en el nivel que elijas.



Camiseta térmica de montaña del club



**ACUERDOS** exclusivos para nuestros socios con los circuitos "Iberika Trail" y "Zima Zero trail"