



# Iru Mountain Team

2020-2021

**José Iruozqui Soto**

Técnico Deportivo de Montaña y Orientación

Guía de montaña AEGM N°1315 - Acreditación UIMLA

[irumountainguide@gmail.com](mailto:irumountainguide@gmail.com)

646600466

Grupo de entrenamiento orientado al Trail Running y demás actividades en el medio natural, con el fin de obtener una mejora y aprendizaje en la progresión en montaña.

## Objetivos

1. Mejora del rendimiento físico orientado a las carreras por montaña y ruta.
2. Trabajo específico para el fortalecimiento y la técnica en montaña.
3. Aprender a entrenar. Se trabajará la fuerza, los estiramientos, la hidratación y la alimentación, la compatibilidad con otros deportes y el conocimiento de nuestro cuerpo.
4. Ampliar conocimientos sobre la montaña. Una buena planificación hará que nuestras aventuras de forma individual sean más seguras.

## Especificaciones

Generar un grupo que promueva la relación social entre los participantes, para compartir experiencias de los entrenamientos, competiciones, salidas y demás eventos que realicemos. Para ello él que quiera podrá formar parte de viajes, Campus de Trail y de un calendario de carreras conjunto.

## Qué incluye el Iru Mountain Team?

- Actividades presenciales todos los jueves de 19:00 a 20:30 horas en la Dehesa Boyal de San Sebastián de los Reyes. En algunas ocasiones nos desplazaremos a otros lugares.
- Dos actividades presenciales de fin de semana. Habrá meses que por competiciones se reducirá a una así como otros podremos disfrutar de viajes de fin de semana, Campus de Trail, o más actividades de las establecidas.
- Asesoramiento y planificación general para el resto de la semana. Existirá la opción de un seguimiento más personalizado a través de una plataforma online.
- Campus de Trail o viajes cada dos meses. Por formar parte del Iru Mountain Team estas actividades están incluidas. Solo se abonarán los gastos derivados de transporte, alojamiento y dietas.
- Asesoramiento técnico sobre material.
- Seguro de actividades por parte del Técnico Deportivo. Siempre se recomienda estar federado para realizar actividades en montaña y se podrá hacer como independiente o por el Club que quieras.
- Todo el que quiera podrá venir a probar una jornada de forma gratuita.

## Precios

- **Completo.** Incluye las actividades de jueves y fin de semana. **40 euros/mes.**
- **Fines de semana.** Incluye las actividades de fin de semana. **30 euros/mes.**
- **Diario.** Incluye actividades todos los jueves, 90´. **30 euros/mes.**
- **Completo + Plan personalizado.** Incluye el formato completo más el asesoramiento diario a través de la plataforma online. **60 euros/mes.**
- **Un solo día.** Incluye una actividad de fin de semana. **20 euros/día.**

Cualquier otro formato, consultar para una posible adaptación a tus necesidades.