



RUNNING CUENCA

TEMPORADA 2022 - 2023

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

Esperamos una temporada donde la normalidad se instale definitivamente y todos, atletas, deportistas, amigos y socios del Club disfrutemos de nuestro deporte y la amistad que le rodea. Y para ello os hacemos la siguiente propuesta:

Comenzaremos la temporada el día 3 de octubre en una nueva andadura que se prolongará hasta el 30 de junio de 2023, **con grupos adecuados a cada categoría que establezcamos. Pero antes, durante los días 13, 15, 22, 26 y 28 de septiembre tendremos cinco jornadas de puertas abiertas en la Pista de Atletismo del Luis Ocaña en horario de 19,00 a 20,30 horas.**

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 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 **18:00 a 19:30** horas.

Opciones supeditadas a la viabilidad del grupo y número de participantes suficiente.

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 (**un sábado al mes, normalmente**).
-) **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.

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 20 de septiembre de 2022 a través de la plataforma de inscripción habilitada en:

<https://www.timingsys.com/event/325>

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	PRECIO
TEMPORADA COMPLETA (INCLUYE CUOTA DE SOCIO DEL CLUB) PAGO ÚNICO EN LA INCRIPCIÓN ONLINE	190 €
PRIMERA PARTE TEMPORADA (OCTUBRE-ENERO) + CUOTA SOCIO PAGO EN LA INCRIPCIÓN ONLINE	130 €
SEGUNDA PARTE TEMPORADA PARA SOCIOS (FEBRERO-JUNIO) PAGO POR TRANSFERENCIA O BIZUM (FEBRERO)	80 €
TODA LA TEMPORADA (NO SOCIOS) PAGO ÚNICO EN LA INCRIPCIÓN ONLINE	180 €
MEDIA TEMPORADA (NO SOCIOS) PAGO ÚNICO EN LA INCRIPCIÓN ONLINE	100 €

SOCIOS CLUB RUJAMAR ATLETISMO CUENCA:

Temporada Completa que incluye cuota anual de socio Club Atletismo Cuenca (60€), total 190 €.

Primer Parte, de septiembre a enero, ambos incluidos. Ingreso de 130 €. (Incluye la de socio).

Segunda Parte, de febrero a junio, ambos incluidos. Ingreso de 80 €.

OFERTA NO SOCIOS DEL CLUB:

- 1ª Media parte temporada. 100 €. Pago único en la inscripción.
- 2ª Media parte temporada. 100 €. Pago único en febrero.

El Club establece un periodo de prueba para de dos semanas para el o la deportista que no haya asistido a las jornadas de puertas abiertas.

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.

ACEPTACION DEL PLIEGO DE DESCARGO DE RESPONSABILIDADES

Te informamos que todos los participantes de la Escuela de Running, por el hecho de inscribirse, **deben declarar, firmando este mail**, que conocen y aceptan el Pliego de Descargo de Responsabilidades. En caso de duda prevalecerá el criterio de la Organización. En caso de no ser firmado este mail en el botón de la parte inferior, deberá ser firmado presencialmente en el Complejo Luis Ocaña.

**El inscrito que no firme asume las condiciones establecidas y renuncia a cualquier tipo de reclamación jurídica o de cualquier otra índole.*

En concreto, con la inscripción, los participantes suscriben la siguiente declaración:

"Participo en la escuela de forma totalmente voluntaria y declaro tener el suficiente estado de condición física y psicológica para afrontar las características de la Escuela.

Declaro que me encuentro en buen estado de salud, teniendo la total certeza de estar física y psicológicamente apto/a para ello y habiendo pasado de forma positiva los controles médicos

*pertinentes, descartando cualquier enfermedad, patología, lesión, o cualquier otro problema de salud que desaconseje mi participación. En caso de que en el momento de asistir a la Escuela se hubiera producido alguna modificación en mi estado de salud, especialmente si manifiesto síntomas propios de la **COVID-19** o un contacto estrecho los manifiesta me comprometo a no participar en la misma.*

*Asimismo, acepto que deberé cumplir con las exigencias que la organización imponga en relación con la **COVID-19**.*

Durante el desarrollo de la escuela contribuiré en lo posible con la Organización, para evitar accidentes personales y mantendré un comportamiento adecuado, no poniendo en peligro mi salud, ni la de otras personas. Acepto cumplir la normativa expuesta, protocolos de seguridad e indicaciones que establezca la Organización.

*Que soy conocedor/a y acepto y asumo que, en el actual estado, existe un objetivo riesgo de contagio de **COVID-19** con las consecuencias que de ello se pudieran derivar para mi persona en términos de salud.*

Teniendo en cuenta todo lo anterior, eximo de toda responsabilidad a la Organización, y/o participantes ante cualquier accidente, problema de salud o lesión que pudiera sufrir antes, durante y/o después de la celebración de las clases de la escuela, renunciando desde ya a cualquier acción legal en contra de la Organización y/u otros participantes."

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