



ESCUELA DE MONTAÑA (Trail & Mtb).

Introducción.

Nace, tras el incipiente crecimiento de los deportes de montaña, no solo en nuestra isla sino en el panorama español y europeo, por ello nos convertimos en la única escuela de montaña de estas características en la Comunidad Canaria.

Una Isla como la nuestra, donde es la más montañosa de todas las canarias, es un paraíso para este tipo de deportes y de las que más carreras de Trail o Mtb aglutinan a lo largo del año, por todo ello, era nuestra obligación crear una “cuna” para futuras generaciones.

Escuelas y su funcionamiento.

EDADES ESCUELA DEPORTIVA: Niñ@s desde los 6, hasta a los 16 años, dividiremos los grupos por edades y trabajaremos en función de la necesidad del niño.

- Grupo Iniciación (6 a 9 años) Máximo 15 niños / Mínimo 6
- Grupo Avanzado (10 a 16 años) Máximo 15 niños / Mínimo 6

ENTRENAMIENTOS : Las actividades se realizarán en zonas del municipio (Dividido en tres días, y en tres zonas) con salida a los bosques y montañas del municipio, todos con 1 hora y 30 minutos de duración, menos la salidas los fines de semana que será entre 1.30 a 3.00 horas.

La “Escuela” comenzará el 1 de Septiembre (2021 Octubre) y acabará el 30 de Junio, teniendo como descanso una semana en Navidad, y los días festivos.

<u>ZONAS TRAIL</u>	<u>DIAS Y HORAS TRAIL</u>
Campo de fútbol San José	. Grupo Iniciación; Lunes 16.30
Montaña de La Breña	. Grupo Iniciación; Miércoles 16.30
Otros lugares de interés de La Isla de La Palma o del municipio (Un fin de semana si, otro no)	. Grupo Iniciación; Sábados o Domingos 09.00 . Grupo Avanzado; Sábados o Domingos 09.00

<u>ZONAS BIKE</u>	<u>DIAS Y HORAS BIKE</u>
Circuito Cancajos	. Grupo Iniciación; Martes 17.00 . Grupo Avanzado; Martes 17.00
Montaña de La Breña (Pistas)	. Grupo Iniciación; Jueves 17.00 . Grupo Avanzado; Jueves 17.00
Otros lugares de interés del municipio o de La Isla de La Palma. (Un fin de semana si, otro no)	. Grupo Iniciación; Sábados o Domingos 09.00 . Grupo Avanzado; Sábados o Domingos 09.00

FUNCIONAMIENTO: En la Escuela impulsaremos los diferentes valores. Nuestra filosofía consiste en 5 pilares:

- Conocer, respetar, amar la montaña/naturaleza y todos los seres vivos que en ella viven.
- Respeto y trabajo de equipo con los compañeros.
- Preparación física, mental y técnica deportiva.
- Orientación y autosuficiencia en el medio natural.
- Buena hábitos (alimentación, hidratación y salud)

Cada uno de estos puntos está orientado a mejorar diferentes aspectos de los niños/as de la Escuela, con el objetivo de disfrutar y enseñarles a moverse con libertad por el medio natural.

Fomentamos mucho el trabajo de grupo, la tolerancia entre ellos y el respeto por la naturaleza.

Dentro del trabajo físico dividimos la temporada por conceptos mensuales, trabajando, técnica de carrera, subidas, bajadas, series en plano y fuerza general, todo dependiendo de la edad del niño y adecuándonos paulatinamente a su crecimiento, pero siempre desde un punto lúdico.

La competición aunque exista y la vemos como algo positivo, nunca será nuestra prioridad, la educación en valores, el deporte al aire libre y que se divierta será nuestra rama fundamental.

Se realizarán varias competiciones, para que el niño siempre tenga también una finalidad (Open Bike y Trail) en diferentes municipios a lo largo del año, pero no será obligatoria su participación y se evitará los premios individuales, salvo en las categorías infantiles (13 y 14 años) habrá premios para todos los participantes.

ACTIVIDADES:

Se realizarán salidas los fines de semana, en zonas de montaña fuera del municipio, actividades en conjunto con los padres, e incluso salida a otras islas y península.

Durante el mes de julio haremos el Campus de verano.

CUOTA ANUAL DE LA ESCUELA:

FICHA DE INSCRIPCIÓN:	30 €
MES	30 €

Derecho de la cuota:

- . Seguro de Responsabilidad civil y de accidente.
- . Equipación completa Trail (Camisa, pantalón, chubasquero, sudadera y buff).
- . Equipación completa Bike (Maillot, Chubasquero y buff)

CONTACTO:

Información / Documentación / Inscripción:

E-mail: fitterslapalma@gmail.com / www.fitters.es

[facebook.com/fitters-tecnificación-deportiva](https://www.facebook.com/fitters-tecnificación-deportiva)

Teléfono: 699 72 29 56