



ORGANIZA

FORZA
ALQUILER DE CASAS RURALES
WWW.FORZATOTANA.COM

COLABORAN


FISIOMA
FISIOTERAPIA, MANUAL
Y OSTEOPATIA




CLUB DEPORTIVO
La Ventanica
CARLUANA - SIERRA ESPAÑA

VIERNES | 19.01.24

- 16:00 h. Bienvenida de los participantes.
- 17:00 h. Presentación de los técnicos y presentación Trail Camp Forza.
- 18:00 h. Ruta nocturna (10k +350m) Corazón Jesús + Test Prueba Nivel.
- 20:00 h. Preparación Psicología y como preparar un Ultra.
- 21:00 h. Cena en Restaurante Venta La Rata.

SÁBADO | 20.01.24

- 08:00 h. Desayuno "FORZA".
- 10:00 h. Ruta I (17k +1100) Mangueta, Perdiz, Caracol, Mangueta. Ruta II (12k+600).
- 14:00 h. Comida, contaremos con cortador de jamón Pedro Fernández.
- 17:00 h. Fortalecimiento.
- 18:00 h. Recuperación corredores (foam roller, pistola, masaje).
- 19:00 h. Presentación Zapatillas.
- 20:00 h. Nutrición deportiva.
- 21:00 h. Cena "PASTA PARTY FORZA".

DOMINGO | 21.01.24

- 08:00 h. Desayuno "FORZA".
- 10:00 h. Técnica de carrera. Ruta 12K+400.
- 14:00 h. Comida "FORZAARROZ".

INCLUYE

- Alojamiento dos noches en apartamentos totalmente equipados, incluye mantas y dos toallas por persona.
- Pensión completa. Desde cena del viernes hasta comida del domingo con bebidas incluidas
- Avituallamiento en salidas (Isotónico, agua).
- Obsequio participantes.
- Tres entrenamientos y dos test.
- Sesión de fortalecimiento y recuperación.
- Técnica de bastones, técnica en bajadas y técnica de carrera.
- Prueba de zapatillas.
- Reportaje fotográfico.
- Diploma.

PLAZAS 20 INSCRIPCIÓN 275 €

EQUIPO FORZA TRAIL CAMP

Gerentes FORZA (alquiler de casas rurales) y corredores a nivel nacional e internacional



RENATE & FREDDIE

Atleta con más de 40 años de experiencia en triatlón, ciclismo y trail running. Compite a nivel nacional e internacional.



STEFAN

Javeline Jundred 100 millas 1º M55 Récord recorrido Istria (Croacia) 168 km 1º M55 UTMB (Francia) 171km 2º M55. Sub 30 horas Campeón de Alemania Ultra Trail 2023 M55

Diplomado en E.F. y máster en entrenamiento y nutrición deportiva. Entrenador y asesor para corredores.



JERÓNIMO

Diplomado en fisioterapia. Máster en Osteopatía y terapia cráneo-sacral. Corredor de Trail y Orientación.



JUAN MARIO

CON TU INSCRIPCIÓN TE ASEGURAS DORSAL Y 5,00 € DE DESCUENTO PARA

VRUTRAIL 2024

¡¡Y SORTEO DE 1 DORSAL ENTRE TODOS LOS PARTICIPANTES!!