



Ajuntament de Lleida

ESCOLA MUNICIPAL DE TRAIL RUNNING LLEIDA

L'escola de Trail Running té com a finalitat ensenyar els nens i nenes de la ciutat de Lleida el territori que tenen i poder defensar-se amb aquesta nova modalitat. També és una manera de realitzar esport de manera lúdica, conèixer nous amics, treballar la tècnica de carrera, ensenyar-te a córrer i també prevenir diferents lesions.

Objectius específics

- Difusió del trailrunning com a esport de base escolar i federat.
- Incrementar el nombre d'infants i joves que s'inicien al trail.
- Promoure l'activitat lúdico-esportiva en l'entorn natural.
- Donar a conèixer les disciplines esportives vinculades amb el trailrunning.
- Gestió d'un circuit propi de curses.

Continguts bàsics

- Pràctica de les curses de muntanya per diferents espais de Lleida.
- Aprenentatge dels aspectes tècnics.
- Aprenentatge dels aspectes de seguretat.

A qui va adreçada l'escola

A tots els nens i nenes d'edats compreses entre els 8 i 14 anys.

Tècnics de l'escola

2 tècnics especialistes en curses de muntanya amb col·laboració amb el Centre excursionista de Lleida.

Material necessari

- Roba esportiva.
- Sabates de correr.
- Ampolla d'aigua

Servei d'Esports

av. Tortosa, 2, 1a planta, edif. Mercolleida, 25005 Lleida - 973700614/607 - esports@paeria.cat - <http://esport.paeria.cat/>



Ajuntament de Lleida

Torns

Es faran 2 torns d'activitat amb inscripcions diferenciades.

- 1er torn: Del 3 d'octubre al 31 de gener
- 2n torn: De l'1 de febrer al 31 de maig

Els infants apuntats al primer torn tindran preferència per fer inscripció al segon torn si volen continuar amb l'activitat.

Dia, horari i lloc de l'activitat

LLOC: Pista d'atletisme Camp Escolar.

DIES: Dimarts i dijous 18 a 19h

DATA: del 4 d'octubre al 30 de maig

Preu de l'activitat

39.50 euros per torn.

Servei d'Esports

av. Tortosa, 2, 1a planta, edif. Mercolleida, 25005 Lleida - 973700614/607 - esports@paeria.cat - <http://esport.paeria.cat/>