DIPUTACIÓN DE JAÉN

Deportes

CREANDO CULTURA DEPORTIVA

2016

Jornadas de adecuación para la práctica deportiva

CORRER POR LA MONTAÑA

La Diputación de Jaén, a través del Área de Cultura y Deportes, en colaboración con las delegaciones territoriales de las consejerías de educación, y, de medio ambiente y ordenación del territorio en Jaén, el Ayuntamiento de Jaén, los Clubes de Carreras por Montaña de la Provincia y la Federación Andaluza de Montañismo, organiza esta jornada de adecuación para la práctica deportiva de las *carreras por montaña*.

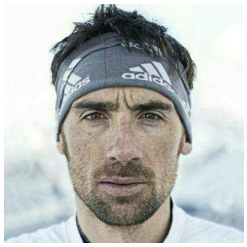
Fecha y Lugar de celebración

Fecha: sábado, 5 de noviembre de 2016.

Lugar de *Charla-Coloquio*: Jaén.- Centro del Profesorado de Jaén. Crta. Neveral, s/n.

Lugar de *Práctica*: Jaén.- Parque periurbano "El Neveral".

Director técnico



Luis Alberto Hernando Alzaga

Burgalés afincado en Jaca.
Ex esquiador nórdico, compitió en Biatlón en los JJOO de invierno de Turín (2006).
Atleta de Skyrunning especializado en Ultra Trail.
Campeón del mundo Skyrunner World Series Ultra 2015.
Campeón Trasnsvulcania, en la modalidad ultramaratón, en 2014, 2015 (récord), 2016.

Objetivos

- Definir las claves para correr en este tipo de terreno de forma saludable.

- Facilitar un aprendizaje técnico de la carrera, adaptada según la orografía del terreno, que evite malas posturas y patrones de movimiento erróneos, ayudando así a encontrar el gesto propio más eficiente y menos lesivo.

- Ofrecer consejos prácticos y recomendaciones de expertos en la materia que ayuden a los practicantes a disfrutar divirtiéndose con este deporte.

- Proporcionar información básica para la elaboración de rutinas diarias de entrenamiento que eviten desequilibrios musculares.

Destinatarios

Principalmente orientado a los participantes en el programa de Diputación de Jaén denominado *Circuito Provincial de Carreras por Montaña*, aunque está abierto a la participación de cualquier deportista o aficionado jiennense interesado.

La edad mínima para poder participar en la jornada es de 18 años cumplidos.

Plazas

100 Plazas. Se establecerán 4 grupos diferenciados por niveles de unos 25 deportistas para las prácticas. Cada grupo de prácticas dispondrá de un especialista en la materia altamente cualificado que hará las funciones de entrenador personal.

Programa

09: 00 h.- Recepción de los participantes y entrega de obsequios.

09: 15 h.- Presentación del *Director Técnico*.

09: 30 h.- Charla-Exposición-Coloquio del director técnico con los participantes.

11: 00 h.- Fin de exposición teórica.

11: 30 h.- Práctica guiada en donde todos los participantes podrán experimentar los conocimientos adquiridos, y evaluar su técnica de carrera por montaña, con la ayuda de especialistas en la materia que corregirán sus gestos en caso de ser necesario.

13: 00 h.- Clausura de la actividad y entrega de diplomas.

Inscripción

El **plazo de inscripción** se abrirá el miércoles, 7 de septiembre de 2016, finalizando el martes anterior a la realización de la jornada **(1/11/2016)**.

Para poder participar en la jornada será necesaria su inscripción en ésta. La inscripción se formalizará a través de la página web de la Diputación Provincial: www.dipujaen.es y tendrá una **cuota de inscripción de 3 € por deportista** (No se admitirán devoluciones, bajo ningún motivo, del importe de la inscripción). En el formulario se les solicitará algunos de los siguientes datos necesarios para la organización de la actividad: *Nombre*, correo electrónico-teléfono, edad, si es practicante aficionado o corredor participante en competiciones, nivel deportivo*

(duración media aproximada de las sesiones de entreno), si está Federado y si pertenece a algún club deportivo.

* El hecho de formalizar la inscripción supone aceptar que los datos obtenidos puedan ser tratados en nuestros ficheros con la única finalidad de organizar y gestionar la participación en las distintas actividades que integran los diversos programas deportivos promovidos por la Diputación, según lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal. Asimismo, se autoriza expresamente a que se puedan obtener imágenes del interesado durante el desarrollo de la actividad y al posible uso, con fines meramente publicitarios, que se pudiera realizar de ellas. Según los términos legalmente establecidos, en cualquier momento podrá ser revocado el consentimiento anteriormente otorgado, así como ejercer su derecho de acceso, rectificación, cancelación y oposición, dirigiéndose al responsable del fichero: Diputación de Jaén. Plaza San Francisco, 2 - 23071- Jaén.

Consideraciones

De ninguna forma se podrá tomar parte en esta actividad sin haber formalizado su inscripción. **En caso de necesitar algún tipo de adaptación en la actividad por discapacidad, se deberá comunicar vía telefónica a la organización con antelación suficiente para poder solventarla.**

La organización se reserva la posibilidad de cambiar las fechas, horas y lugares de celebración, lo cual será comunicado siempre con la suficiente antelación.

Toda actividad física puede conllevar un riesgo derivado para la salud del practicante, por lo que se recuerda la conveniencia de someterse a un reconocimiento médico anterior a toda práctica deportiva, más aún si es de carácter competitivo, que asegure que se encuentra en condiciones físicas y médicas adecuadas para su participación en la actividad sin perjudicar su salud. Al participar en la jornada de adecuación deportiva se asume toda responsabilidad que pudiera derivarse de cualquier acción indebida que se pudiera llevar a cabo, aceptando el riesgo que conlleva la práctica de actividad deportiva en sí.

Asiste con ropa y calzado deportivo adecuado para la práctica de entrenamiento.

A todos los participantes se les obsequiará con una camiseta y diploma conmemorativos del evento, además de una pulsera de silicona qué servirá para estructurar los grupos de nivel en la práctica según colores. Estos grupos de nivel serán establecidos por la organización según los datos aportados en la inscripción por cada participante.

Información

Diputación Provincial de Jaén. Cultura y Deportes

C/ Alguacil, 3.- 23003 Jaén

Teléfono 953 248 000 (Ext. 4117)

Fax.: 953 248 123

Correo electrónico: deportes@dipujaén.es

Web: www.dipujaen.es