



Clínica de  
**TRAIL RUNNING**  
El Arbolito 2023



# Aspectos Generales

FECHA: Del 13 al 16 de Octubre

SEDE: El Arbolito - Villa La Angostura.

OBJETIVO: Clínica de trail - Estrategias y Técnicas (carrera, bajada, ascenso, bastoneo, caída, alimentación y más).

NIVEL INTERMEDIO: Se requiere buena preparación física

REQUISITOS: Prueba física + Charla técnica + Apto físico firma médico.

COSTO: 40mil pesos (Estadía arbolito + Actividad) puede variar el costo dependiendo de la cantidad de inscriptos y de la situación inflacionaria.

NO INCLUYE: Aéreos, traslados a VLA, comidas ni alquiler de equipos.



# La Clínica

DICTADA POR FRANCO PAREDES

-Profesor de Educacion Fisica

-Selección Argentina de Ultra Trail 2017,  
2018 -Selección Argentina de Trail 2019

-Mundial ITRA Portugal Peneda Geres 2017.

Mundial WMRA Polonia Karpacs 2018.

Mundial ITRA Italia Badia Prataglia 2019



# La Clínica

## CRONOGRAMA:

**DIA 1: TEÓRICO - PRÁCTICO** (charla con el profe sobre el acondicionamiento del cuerpo, neuromotricidad; estrategia y preparación de carrera. Entrenamientos y fuerza en el trail; fundamentos de orientación en la montaña. Técnicas de ascenso, descenso y bastoneo. Historia del Trail Running. Preparación de los elementos para una carrera y mucho más).

**DIA 2: FONDO DE MONTAÑA | Ascenso al cerro Dormilón** (más de 5 horas por la montaña guiados por los profes, poniendo en práctica lo charlado)

**DÍA 3: FONDO DE MONTAÑA | Cerro Belvedere** (a confirmar)



Un poco de lo que fue el año pasado

Día 1 (Parte teorica-practica)

[VER VIDEO](#)

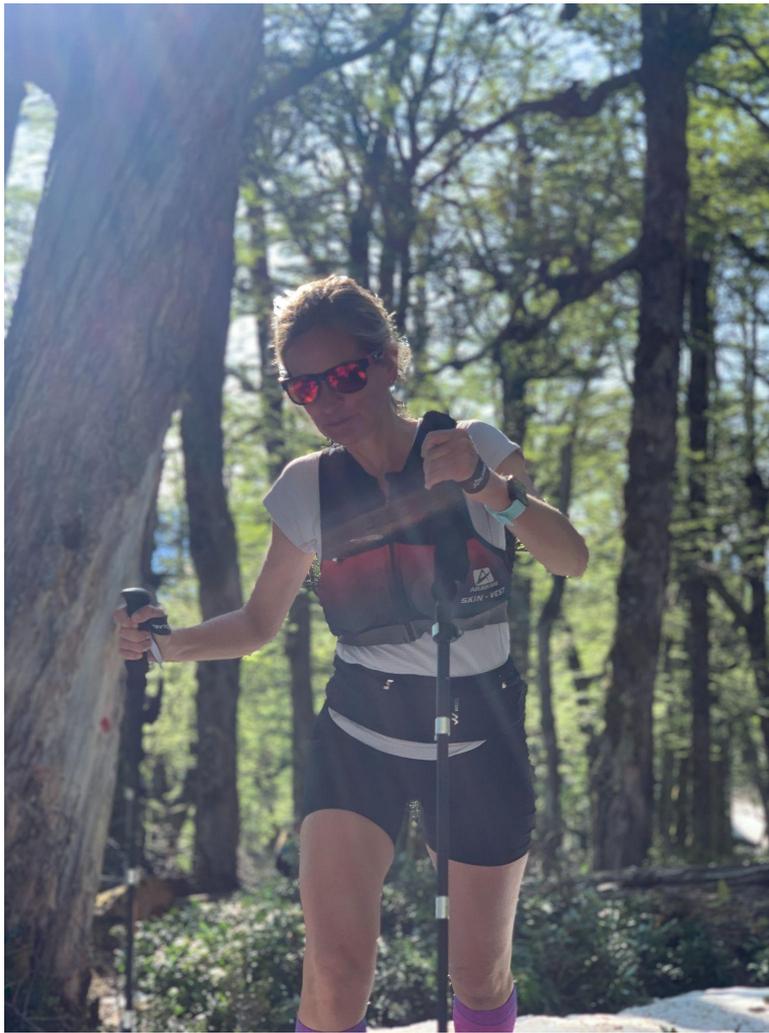
Día 2 (Fondo de montaña)

[VER VIDEO - 1](#)

[VER VIDEO - 2](#)







# El escenario



# El escenario



# El escenario



1.716 m

777 m

8,21 km

Vista 70 veces, descargada 3 veces

cerca de Correntoso, Neuquén (Argentina)



# El escenario (desde la cumbre)



# Aspectos Técnicos

## EQUIPAMIENTO OBLIGATORIO:

- Mochila de hidratación con camel o soft de hasta 2L
- Kit seguridad: silbato, manta térmica y celular con batería 100%
- Kit médico: curitas, antiséptico, alfiler
- Linterna frontal
- Bolsa Ziploc (La basura no queda en la montaña!!)

En la charla técnica se profundizará sobre este tema.



# Aspectos Técnicos

ADEMÁS TRAER, según clima evaluaremos que transportar en la mochila:

- Campera rompevientos e impermeable compactable
- Micropolar
- Gorro, guantes y buff
- Calzas largas
- **BASTONES SUGERIDOS!!! Ya que practicaremos cómo usarlos!**

En la charla técnica se profundizará sobre este tema.

