**II CAMPUS TECNIFICACIÓN CARRERAS POR MONTAÑA**

FECHA: 4,5 y 6 de Diciembre

LUGAR: Instalaciones del Garañón (GRAN CANARIA)

A QUIEN VA DIRIGIDO: Categorías Cadete, Junior y Promesa FECAMON en CXM.

Nº PLAZAS: 60

**Tecnificación en carreras por montaña.**

Decirte que las carreras por montaña ocupan un espacio muy importante en el deporte en Canarias casi que sobra. Como miembro de la gran familia del trail canario, ya estás al corriente del increíble e imparable crecimiento de esta disciplina en nuestras islas. No sólo hablamos del número y calidad de nuestras pruebas sino del creciente número de practicantes que pueblan nuestras montañas. Tenemos que destacar también la gran calidad de nuestros corredores, trabajo duro, junto con el clima y la orografía de nuestras islas, han hecho proliferar grandes atletas que se sitúan ya entre los mejores a nivel mundial.

Desde la FECAMON se viene trabajando desde hace tiempo para que nuestra base, nuestra cantera, crezca sana y con calidad ya que ellos son el futuro de nuestro deporte y con esa finalidad repetiremos este año el Campus de Tecnificación de Carreras por Montaña de Canarias, una oportunidad de crecimiento y conocimiento para los más jóvenes un año más.

El campus está dirigido a aquellos jóvenes que pertenezcan a las siguientes categorías y edades en carreras por montaña:

CADETES: Edad comprendida entre 15 y 17 años

JUNIOR: Edad comprendida entre 18 y 20 años

Subcategoría PROMESA: Edad comprendida entre 20 y 23 (que no se cumplan los 24 en el año 2015)

* La edad a tener en cuenta es la vigente hasta el 31 de diciembre de 2015

OBJETIVOS:

* Promocionar el deporte de las carreras por montaña en las categorías más jóvenes.
* Transmitir los valores que nos aporta la naturaleza a los más jóvenes.
* Inculcar hábitos saludables haciendo de la montaña un hábito y estilo de vida.
* Práctica de otras disciplinas en la montaña: escalada y orientación
* Perfeccionar la técnica en las carreras por montaña.
* Tomar conciencia del momento actual de las competiciones.

**Tecnificacion en la escalada.**

Desde el departamento de escalada de la federación Canaria vemos la necesidad de formar a nuestros deportistas de base en todos los campos que conlleva el mundo de la montaña a todos los niveles. La montaña se puede vivir desde la parte deportiva y creemos que también desde la parte lúdico para el buen desarrollo de nuestros jóvenes. es necesario enseñar la montaña en general como forma de vida aunque queremos centrar algunos talleres y charlas en una partes mas especificas como es escalada.

La figura de tecnifcación es un paso así delante en la montaña canaria y la queremos implantarla por necesidad para nuestros representantes deportivos competición.

Objetivos:

- Trabajar desde las edades mas tempranas para el alto rendimiento.

- Potenciar la escalada como deporte alternativo a las Categorias mas Jovenes.

- Educar carencias deportivas de la montaña y escalada.

- Potenciar la escalada como deporte saludable en los distintos medio ( medio natural y en el indoor).

- Reunir a la cantera escaladora existente de todas las islas.

CONTENIDOS:

Talleres de montaña: acampada y vivac COMÚN

Taller común de iniciación a la escalada y rappel COMÚN

Taller de iniciación a las carreras por montaña COMÚN

Taller de orientación en el medio natural COMÚN

Charlas técnicas de visualización y memorización en escalada, lesiones comunes, etc

Charlas técnicas de estrategia, alimentación, rendimiento y técnica en carreras por montaña, etc

DESARROLLO:

El campus empezará el viernes día 5 de Diciembre a las 17:00h y terminará el domingo día 7 de Diciembre a las 20:00h

La FECAMON subvencionará las 60 plazas con las diferentes categorías en estancia, almuerzo y cena del CTD Garañón.

La inscripción se formalizará en la web de la fecamon [www.fecamon.es](http://www.fecamon.es)

Una vez formalizada la inscripción se enviará a los asistentes al campus el programa completo que aún está concretándose.

**Fdo,**

**TecnificaciónFECAMON**