

# **I CAMPAMENTO DE ENTRENAMIENTO PARA CORREDORES DE ULTRA TRIAL RUNNING Y CORREDORES DE MONTAÑA.**

**FECHA: 26-27-28 DE OCTUBRE 2012**

**LUGAR: CAMPAMENTO GUAMANCHI. BARINAS RIOS  
ACEQUIA. SECTOR CAÑO GRANDE.**

**Que es el campamento de entrenamiento para trial  
running ?**

Son 2 días y 2 noches en las cuales un grupo de profesionales, amantes del correr por las montañas, compartirán sus conocimientos y experiencias, con las personas que tengan el objetivo de conocer y mejorar el amplio mundo de la pasión de nuestras vidas correr por las montañas y senderos.

**OBJETIVOS:** Contribuir a la formación integral de los participantes practicantes activos de las carreras de trial de montaña. **A precios solidarios y con parámetros de calidad y excelencia.**

**QUIENES SOMOS?**

La plataforma base, GUAMANCHI EXPEDICIONES, empresa líder en el turismo de aventura y pionera en los andes venezolanos en el turismo de montaña.

Junto a un equipo de trabajo formado en la prestigiosa universidad de los andes, corredores activos, atletas de nivel competitivo, que les ayudaran a compartir la otra realidad del TRIAL RUNNING EN VENEZUELA.

**METAS:** Incorporar a 40 personas, a una nueva forma sistemática planificada y científica de como entrenarse para los grandes retos de las carreras de ultra trial running en Venezuela y el exterior, con especial énfasis en la misión de diciembre, argentina .2012.

## **INVERSION. POR SOLO 750 BS.**

**6 comidas 2 noches de hospedaje, 3 entrenamientos dirigidos en forma grupal , personalizada, 4 charlas, 2 videos , 1 test de parámetros físicos. Certificado de participación. Y aprobación.**

**El Campamento más completo del pie de monte barines, y por encima de todo, precios justos y gran pasión por lo que hacemos.**

Solo 40 cupos. Mayor información richar belandria, 04168711648, en [www.guamanchi.com](http://www.guamanchi.com) estarán los detalles y cronograma de actividades.

## **COMO LLEGAR:**

1. Vehículo propio, desde caracas, saliendo autopista regional del centro conectar con la José Antonio Páez, hasta la ciudad de Barinas, luego tomar vía San Cristóbal, a los 50 km esta el puente sobre rio Acequia, alcabala de policía, ingresan por la entrada a la derecha, encontraran un aviso del campamento guamanchi, allí los esperamos para llevarlos en vehículos 4 x 4, al campamento.
2. Si llegan en autobús a la ciudad de barinas, la organización tendrá a la disposición un transfer hasta el campamento por 300 bs para 4 personas, contratar con antelación.
3. Si es muchilero, puede tomar el autobús en el terminal de barinas, hacia socopo y bajarse en la alcabala del rio acequia, allí los contactamos y llevamos sin recargo al campamento guamanchi, antes de 6 pm del día viernes 26 d e octubre.
4. Vía Aérea, Aeropuerto de la ciudad de barinas, chequear horarios de vuelo, los podemos buscaren el aeropuerto si lo

desean, y los llevamos hasta el campamento de guamanchi.

### **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y LOGISTICA DE ACCION.**

1. La llegada al campamento GUAMANCHI RAFTING, del rio acequia, sector caño grande debe ser entre las 4 pm y las 7 pm del día viernes 26 de octubre de 2012.
2. La cena de bienvenida será servida a las 7 y 30 pm hasta las 8 y 30 pm. **Luego de esa hora no habrá servicio de cena.**
3. Ubicación de los participantes en sus habitaciones, y breve charla técnica, sobre las actividades del día sábado, 27.
4. **SABADO 27.**
5. 7.30 AM, trote mañanero, 2 distancias 6 km y 12 km, según disposición de cada participante.
6. 9.0 am Desayuno.
7. 10. Am .Primera Conferencia, **FISIOLOGIA DEL CORRER a cargo del profesor de fisiología del ejercicio de la Universidad de los Andes, Jairo Ramírez.**

8. Segunda conferencia, **PLANIFICACION Y ESTRATEGIA PARA UN ULTRA TRIAL DE MONTAÑA.**  
**A cargo de Richar Belandria.**

**Caso especifico LA MISION 2012.**

9. 12 a 1.30 pm almuerzo.
10. 2 a 3 pm descanso
11. 3 pm a 5 pm. Tercera conferencia. **USO ADECUADO DE LAS NUEVAS TECNOLOGIAS Y EQUIPOS PARA LOS ULTRA TRIAL DE MONTAÑA.**
12. Cuarta Conferencia. Inicio de Test fisiológicos a un grupo de participantes.
13. 5.30 a 7.30 **Entrenamiento grupal nocturno.** Temas, visualización reducida, predecir la mejor ruta según desniveles del terreno, cuando caminar y cuando correr.
14. 8: a 9 pm Cena.
15. 9 a 9. 30 pm presentación videos de Kiliam jorner, TEAM SALOMON. LOS NUEVOS.
16. 9.30 retiro a sus habitaciones.
  
17. **DOMINGO 28.**
18. 7 A 7:30 AM DESAYUNO.
19. 8.30 Inicio Entrenamiento largo, atención individualizada, tema biomecánica de la pisada.
20. 12. 30 a 2 pm Almuerzo.
21. 2 pm Entrega de Certificados a los participantes.
22. 3 pm inicio de retorno de los participantes a sus lugares de origen.

**POR QUE PARTICIPAR EN EL CAMPAMENTO DE ENTRENAMIENTO PARA ULTRA TRIAL RUNNING.....?**

**Porque mejorara en forma significativa su rendimiento y manera de entrenarse.** Porque será dictado por gente que conoce el mundo del correr por las montañas, por que haremos ciencia en directo en la naturaleza. **Porque será a precios solidarios y con excelente servicio.**

**Mayor información.**

**Richar belandria 04168711648.**

**[richarbelandriaa@hotmail.com](mailto:richarbelandriaa@hotmail.com)**

**[richarbelandria@gmail.com](mailto:richarbelandria@gmail.com)**