

Club de Atletismo Ciudad de Peñaranda

Temporada 2011 - 2012

... Ven y disfruta
con nosotros!!!

Atletismo para TODOS... Desde los 5 años
Atletismo Divertido, Federado, Popular...



Grupos de entrenamiento, sesiones de mantenimiento,
charlas, cursos, actividades...



654 960 143

606 098 921

www.clubdeatletismociudaddepenaranda.com

PRESENTACION TEMPORADA 2011-2012

16 de Septiembre de 2011

Centro Internacional de
Tecnologías Avanzadas
CITA 20.30 horas

CUOTAS TEMPORADA 2011-2012

CATEGORÍA MENORES

- **BABY RUN** (años 2007-2006- 2005) Nuevo alumnos 40 euros/ Antiguos 30 euros/ Equipación Sudadera y camiseta y Licencia de Deporte en Edad.
- **BENJAMINES A INFANTILES** (años 1999 a 2004) Nuevos alumnos: Opción A: 100 euros con Equipación completa ó 60 euros con sudadera y traje de competición/ Antiguos Alumnos 60 euros/ Incluye Licencia de Deporte en Edad.
- **CADETE A JUVENIL** (años 1995 a 1995) Nuevos alumnos 100 euros con equipación completa/ Antiguos 80 euros con Licencia Territorial ó Nacional.
- Este año se dará además una camiseta de manga corta de calentamiento y una mochila .
- **EQUIPACIÓN:** Chándal, camiseta de manga larga de calentamiento, traje de competición y mallas a elegir (largas, piratas ó cortas).

CUOTAS TEMPORADA 2011-2012

CUOTAS CATEGORÍA ABSOLUTA Y VETERANOS (1994 y anteriores).

- **NUEVO INGRESO: 120 euros con equipación completa (El primer año la Licencia Federada correrá por cuenta propia).**

- **SOCIOS ANTIGUOS (Pueden sufrir modificaciones las cuotas de los atletas federados a la espera de la publicación de las cuotas de la Federación de Castilla y León).**

- **POPULARES SIN LICENCIA: 60 euros.**

- **Socios con Licencia Regional: 85 euros.**

- **Socios con Licencia Nacional: 100 euros.**

- **Nota: el Club recibe subvenciones por los atletas en categorías inferiores y por los resultados de los atletas federados en categoría Sénior-Veterano.**

CUOTAS.....SI ERES EMPRESA

- ANUNCIO EN CARPA.....35 EUROS.
- ANUNCIO EN WEB.....40 EUROS.
- ANUNCIO CARPA+ WEB.....60 EUROS.
- SOCIO-EMPRESA Ó COLABORADOR.....10 EUROS.
- Las Cuotas se renuevan cada temporada.

FORMAS DE PAGO

- **Pago Total**
- **Dos Pagos: Septiembre y Enero**
(dividiendo la cuota total en dos partes.
- **Descuentos Familiares: dos, tres o más miembros de una misma familia. Se descontará de la cuota total a pagar.**
- **2 Miembros: 5 euros/ 3 miembros: 10 euros/ 4 ó más miembros: 15 euros.**
- **Números de Cuenta:**
- **Caja España- Caja Duero: 2104 0035 49 9160586677**
- **La Caixa: 2100 6153 05 0100072099**

ESTRUCTURA DEL CLUB

- **PRESIDENTE:** Ángel J. García Díaz.
- **SECRETARIA:** M^a del Pilar García Díaz.
- **TESORERO:** Fco Luis Pérez Lozano.
- **Todas aquellas personas interesadas en ser vocales o miembros de la Junta Directiva se pueden poner en contacto con nosotros.**

**Atletismo de Base
Atletismo
Divertido**

**Atletismo
Federado**

ATLETISMO PARA TODOS

**Actividad Física
mantenimiento
para mujeres**

**Atletismo
Popular**

**Educación,
Cultura y
Deporte
Apoyo
instituciones y
Empresas**

**Apoyamos el atletismo
federado y popular
Necesitamos unas
instalaciones dignas**

**Acompañamos a nuestros atletas en
el proceso de formación
Necesitamos entrenadores en las
diferentes especialidades atléticas**

**TRABAJAMOS POR LA BASE
Necesitamos formar a monitores
Ofertaremos cursos**

INSTALACIONES Y HORARIOS TEMPORADA 2011-2012

- **Polideportivo Municipal:** Campo de hierba artificial “ Luis García”, utilización del propio campo, zona anexa de hierba detrás de la portería y pabellón anexo al campo.
- **Propuestas al Ayuntamiento de Peñaranda:** acondicionar la antigua zona de tiro, desbrozar las hierbas , para construir un foso de entrenamiento para el salto de longitud y una zona de lanzamientos.
- **Colaboración en traer dos colchonetas gratuitas de el Helmántico para trabajar los saltos (Altura y Pértiga).**
- **Acondicionamiento e iluminación del paseo del Polideportivo y el parque El Inestal.**
- **Pabellón Municipal “ Miguel Angel Jiménez Barcala” para las sesiones de mantenimiento de mujeres y senior veteranos del Club.**

HORARIOS Y DÍAS DE ENTRENAMIENTO

HORAS	MARTES	MIÉRCOLES	VIERNES	SÁBADO
17 a 18 horas	ALEVINES 2001-2002 Polideportivo	INFANTILES CADETES Polideportivo	BABY-RUN BENJAMIN 2003 a 2007 Polideportivo	Cadetes, Juveniles, Sénior y Veteranos
18 a 19 horas	INFANTILES CADETES 1995 a 2000 Polideportivo	ALEVINES Polideportivo	INFANTILES CADETES Polideportivo	Según la Disponibilidad del campo Mañana ó Tarde
20 horas	Grupo Mujeres? Pabellón	Sénior y Veterano Club Polideportivo		

NORMAS BÁSICAS PARA EL ENTRENAMIENTO

- PUNTUALIDAD: Las sesiones y los entrenamientos deben aprovechar al máximo el tiempo útil, al menos estar 15 ó 10 antes del comienzo.
- HIGIENE PERSONAL: Siempre y cuando sea posible lo ideal sería ducharse después del entrenamiento. Cada niño debe llevar una mochila pequeña ó bolsa con agua, zumos, bebidas isotónicas y la merienda (fruta, sandwich..) para después del entrenamiento, así como ropa de cambio (mudas, calcetines, camiseta, pantalón...etc) y utensilios de aseo y toalla.

NORMAS BÁSICAS PARA EL ENTRENAMIENTO

- Entrenar con ropa cómoda y deportivas, incidiremos en aspectos relacionados con cómo y con qué ropa calentamos, competimos y qué hacemos antes, durante y después de una competición y entrenamiento
- _Respeto máximo hacia los compañeros y rivales
- _VALORAR EL TRABAJO DIARIO Y ESFUERZO....NO EL RESULTADO
- _Trabajamos los valores: Compromiso, Disciplina, Sacrificio....sin olvidarte de lo más importante: DISFRUTA DE CADA ZANCADA!!!

ACTIVIDADES PRIMER TRIMESTRE



SABADO 1 DE OCTUBRE DE 2011

**Charla con el Ex Atleta Profesional
Luis Miguel Martín Berlanas “ Luismi”**

**Medalla de Bronce en 3000 obstáculos
en el Cto. de Europa de Múnich 2002**

**5º puesto en 3000 obstáculos en las
Olimpiadas de Sídney y Atenas**

**Responsable del Carnet del Corredor en
la Real Federación Española de
Atletismo**

**Comentarista en RTVE en los diferentes
Campeonatos de Atletismo**

Horario a concretar Jornada de Mañana ó de Tarde



- Charla en el Centro Internacional de Tecnologías Avanzadas
- Entrenamiento-Calentamiento en el Polideportivo (duchas y vestuarios por cortesía del CID)
- Inscripción previa para todos los socios del club, peñarandinos y cualquier persona
- Invitación a los atletas populares de la provincia

ACTIVIDADES PRIMER TRIMESTRE

- Taller de Jabones de Glicerina Básico: impartido por los responsables de la tienda “ Los Jabones de Candela”, abierto a todas las mujeres y socios del club. Horario de tarde entre semana
- Taller “ Las Lesiones del Corredor: Prevención y tratamiento” Teórico-práctico, impartido por Miguel Robles, fisioterapeuta del atleta internacional Rafa Iglesias. Fin de semana
- “ Desayuno de Campeones” en colaboración con los Álamos, se invitará a los niños a un desayuno divertido, unido a una charla de nutrición (fecha a concretar)

- **Calendario de Carreras para la Temporada 2011-2012 en cuanto esté disponible se os irá informando de las competiciones en categorías inferiores, y populares**
- **Cuando salga la convocatoria de la Escuela de Atletismo os informaremos de sus cuotas (anual y simbólica) fijada por el Ayuntamiento de Peñaranda de Bracamonte.**
- **Las reuniones para los padres serán trimestrales, para comentar los aspectos evolutivos del niño, competiciones...etc**

GRACIAS POR VUESTRA ASISTENCIA!!